همُوم الجنس اللطيف

- همُوم البنات في الصغر
- همُوم المتزوجات
- همُوم البنات في سن المراهقة
- همُوم الأرامل والمطلقات
- همُوم ما قبل الزواج
- همُوم العوانس
- همُوم القواعد من النساء

تأليف
محمد أبو شادي

مكتبة الإيمان
المنصورة - أمام جامعة الأزهر

همُوم الجنس اللطيف

- همُوم البنات فى الصغر
- همُوم المتزوجات
- همُوم البنات فى سن المراهقة
- همُوم الأرامل والمطلقات
- همُوم ماقبل الزواج
- همُوم العوانس
- همُوم القواعد من النساء

تأليف

محمد أبو شادى

مكتبة الإيمان

المنصورة - أمام جامعة الأزهر

ت : ٣٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤١٥هـ - ١٩٩٥م

تقديم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونستغفره ونعوذ به من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا.

من يهد الله فهو المهتد، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً..

وأشهد أن لا إله إلا الله: الملك الحق المبين..

وأشهد أن سيدنا محمداً رسول الله ـ صلى الله عليه وآله وسلم ـ الصادق الوعد الأمين.. اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون﴾.

﴿يا أيها الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساء واتقوا الله الذى تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيباً﴾.

﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً﴾.

أما بعد:

فالنساء نصف المجتمع بل أكثر من النصف، وعليهن مسئوليات عظام، وبهن يتخرج الرجال إلى ساحة الحياة، ومعترك الجهاد..

وبهن تستقر البيوت، فإن البيوت إذ اهتزت واضطربت، اضطرب من فيها وأصبح جريحاً شريداً خارج البيت، لا يحسن العمل، ولا يتقن الصنعة..

فعلى النساء معدل كبير فى إصلاح الحياة العامة والخاصة.. والهموم بالطبع تتكالب على النساء، خاصة أن طبيعتها من رقة وحنان وود وعدم تحمل للصعاب تجعل من الهموم شيئاً ملازماً للمرأة..

الفصل الأول

السبب فى الهم والغم

الهم والغم

اعلمى أن الإنسان لو استطاع أن يصل إلى درجة معينة من أمور فإنك تصلين إن شاء الله تعالى إلى حالة عندها لا يعرف الهم والغم طريقاً إليك.

وأول هذه الأمور: هى محاولة استعادة العقل ونموه وأعماله، فإن الشىء بالإهمال يضمر وبالأعمال ينمو ويكثر.. ولو قدر الله فوصل العقل إلى مرتبة معينة فعندئذ يكون الخير الوفير والنعيم الكثير..

الثانى: تقوية النفس، فإن النفوس الهشة سرعان ما تنجذب إلى المخدوعات والأكاذيب وتلهث وراء السراب فتصاب بالأذى والنصب، وأشد تعب حينما تمرض النفوس.

الثالث: محاولة تقليل المعاصى والآثام. فإن كثرة المعاصى لله عز وجل تجلب الهم والغم.

الرابع: سد مداخل الشيطان، لأن الشيطان يتسلط على النفوس والقلوب ويملكها فإذا حدث ذلك، نصب المرء وتعب أشد المرض. ولسوف نستعرض بفضل الله وعونه هذه الأسباب حتى نستطيع معالجتها ونقف منها موقفاً يصحح وضعها..

السبب الأول: تقوية العقول

اعلمى أن الناس اختلفوا فى حد العقل وحقيقته، وذهل الأكثرون عن كون هذا الاسم مطلقاً على معان مختلفة فصار سبب اختلافهم والحق الكاشف للغطاء فيه أن العقل اسم يطلق بالاشتراك على أربعة معان، كما يطلق اسم العين مثلاً على معان عدة وما يجرى هذا المجرى فلا ينبغى أن يطلب لجميع أقسامه حد واحد، بل يفرد كل قسم بالكشف عنه.

الأول: الوصف الذى يفارق الإنسان به سائر البهائم وهو الذى استعد به لقبول العلوم النظرية وتدبير الصناعات الخفية الفكرية وهو الذى أراده الحارث بن

أسد المحاسبى حيث قال فى حد العقل: إنه غريزة تهيأ بها إدراك العلوم النظرية، وكأنه نور يقذف فى القلب، به يستعد لإدراك الأشياء ولم ينصف من أنكر هذا ورد العقل إلى مجرد العلوم الضرورية، فإن الغافل عن العلوم، والنائم يسميان عاقلين باعتبار وجود هذه الغريزة فيهما مع فقد العلوم، وكما أن الحياة غريزة بها يتهيأ الجسم للحركات الاختيارية والإدراكات الحسية، فكذلك العقل غريزة بها تتهيأ بعض الحيوانات للعلوم النظرية، ولو جاز أن يسوى بين الإنسان والحمار فى الغريزة والإدراكات الحسية فيقال لا فرق بينهما إلا أن الله تعالى بحكم إجراء العادة يخلق فى الإنسان علوماً وليس يخلقها فى الحمار والبهائم لجاز أن يسوى بين الحمار والجماد فى الحياة، ويقال لا فرق إلا أن الله عز وجل يخلق فى الحمار حركات مخصوصة بحكم إجراء العادة فإنه لو قدر الحمار جماداً ميتاً لوجب القول بأن كل حركة تشاهد منه فالله سبحانه وتعالى قادر على خلقها فيه على الترتيب المشاهد، وكما وجب أن يقال لم يكن مفارقته للجماد فى الحركات إلا بغريزة اختصت به عبر عنها بالحياة، فكذا مفارقة الإنسان البهيمة فى إدراك العلوم النظرية بعزيزة يعبر عنها بالعقل وهو كالمرآة التى تفارق غيرها من الأجسام فى حكاية الصور والألوان بصفة اختصت بها وهى الصقالة وكذلك العين تفارق الجبهة فى صفات وهيئات بها استعدت للرؤية فنسبة هذه الغريزة إلى العلوم كنسبة العين إلى الرؤية ونسبة القرآن والشرع إلى هذه الغريزة فى سياقها إلى انكشاف العلوم لها كنسبة نور الشمس إلى البصر فهكذا ينبغى أن تفهم هذه الغريزة.

الثانى: هى العلوم التى تخرج إلى الوجود فى ذات الطفل المميز بجواز الجائزات واستحالة المستحيلات كالعلم بأن الإثنين أكثر من الواحد، وأن الشخص الواحد لا يكون فى مكانين فى وقت واحد هو الذى عناه بعض المتكلمين حيث قال فى حد العقل إنه بعض العلوم الضرورية كالعلم بجواز الجائزات واستحالة المستحيلات وهو أيضاً صحيح فى نفسه لأن هذه العلوم موجودة وتسميتها عقلاً ظاهر وأنا الفاسد أن تنكر تلك الغريزة ويقال موجود إلا هذه العلوم.

الثالث: علوم تستفاد من التجارب بمجارى الأحوال، فإن من حنكته التجارب وهذبته المذاهب يقال إنه عاقل فى العادة، ومن لا بتصف بهذه الصفة

فيقال إنه غبى جاهل فهذا نوع من العلوم يسمى عقلاً.

الرابع: أن تنتهى قوة تلك الغريزة إلى أن يعرف عواقب الأمور ويقمع الشهوة الداعية إلى اللذة العاجلة ويقهرها، فإذا حصلت هذه القوة سمى صاحبها عاقلاً من حيث إن إقدامه وإحجامه بحسب ما يقتضيه النظر فى العواقب لا بحكم الشهوة العاجلة، وهذه أيضاً من خواص الإنسان التى بها يتميز عن سائر الحيوان، فالأول هو الأس والسنخ والمنبع.

والثانى: هو الفرع الأقرب إليه..

والثالث: فرع الأول والثانى: إذ بقوة الغريزة والعلوم الضرورية تستفاد علوم التجارب. والرابع: هو الثمرة الأخيرة وهى الغاية القصوى فالأولان بالطبع والأخيران بالاكتساب» أ.هـ[1].

مما لا شك أن كثرة القراءة والاطلاع على العلوم اطلاع من يريد الاستفادة، وكذا التأمل والتفكر فيما وراء الفكرة العلمية لا قراءة دون فهم فحسب، وكذا كثرة الإمعان فيها وبما تريده..

حتى ولو كانت هذه القراءات فى العلوم الكونية البحتة..

وكذا التأمل فى أحوال الناس وصفاتهم وتباينهم واختلاف طبائعهم ومداركهم وسلوكهم المتغير، وأحوالهم عند حادثة معينة..

وكذا أحوال السابقين من التاريخ وما أدى إلى تدهور بعضهم وعلو آخرين وما جذب أناساً إلى المجد، وما حط من شأن غيرهم.. ومحاولة استقراء السير والتاريخ بإمعان وفهم..

كل هذا حتمًا ولابد يؤدى إلى تقوية العقل.. وحينما تقوى العقول فإن الهموم والغموم تطرد لا محالة..

وصدق على كرم الله وجهه حينما وصف العقل فقال:

رأيت العقل عقلين ... فمطبوع ومسموع
ولا ينفع مسموع

---

(١) إحياء علوم الدين (١/ ٨٥).

إذا لم يك مطبوع | كما لاتنفع الشمس | وضوء العين ممنوع

ولذلك ورد فى الخبر: «ما خلق الله عز وجل خلقاً أكرم عليه من العقل».

وفى الحديث الضعيف: «**إذا تقرب الناس بأبواب البر والأعمال الصالحة فتقرب أنت بعقلك**» أ.هـ.

ـ وقد روى الحكيم الترمذى في النوادر أن رسول الله ﷺ قال لأبى الدرداء رضى الله عنه: «**ازدد عقلاً تزدد من ربك قرباً**» فقال: بأبى أنت وأمى وكيف لى بذلك، فقال: « **اجتنب محارم الله تعالى وأدّ فرائض الله سبحانه تكن عاقلاً، واعمل بالصالحات من الأعمال تزدد فى عاجل الدنيا رفعة وكرامة وتنل فى آجل العقبى بها من ربك عز وجل القرب والعز**» ا.هـ.

ـ وغن سعيد بن المسيب: أن عمر وأبّى بن كعب وأبا هريرة رضى الله عنهم دخلوا على رسول الله ﷺ فقالوا: يا رسول الله من أعلم الناس، فقال رسول الله ﷺ: «**العاقل**»، قالوا فمن أعبد الناس قال: «**العاقل**» قالوا: فمن أفضل الناس قال: «**العاقل**» قالوا أليس العاقل من تمت مروءته وظهرت فصاحته وجادت كفه وعظمت منزلته فقال ﷺ: «**وإن كل ذلك لما متاع الدنيا والآخرة عند ربك للمتقين، إن العاقل هو المتقى وإن كان فى الدنيا خسيساً ذليلاً**» ا.هـ.

ـ وفى الحديث المرسل: «**إنما العاقل من آمن بالله، وصدق رسله وعمل بطاعته**» ا.هـ.

فطوبى للعقلاء الذين يكثرون التأمل فى ملكوت الله عز وجل.

وطوبى للعقلاء الذين يتنعمون بالخلق ويتعاملون به، فيحترمهم أفاضل الناس وينزلوهم منازل عليا..

وطوبى للذين يكتمون الغيظ فلا يقعون فى المهالك، لأن الغضب سرعان ما يؤدى إلى الخطأ، والخطأ يؤدى إلى خطأ آخر وهكذا حتى يهلك المرء وهو لايدرى وهكذا. فبإمكان النساء تقوية عقولهن بالقراءة والبحث والتنقيب والسؤال والاهتمام بأمر العلوم الكونية والدنيوية، فإن حدث ذلك قوى عقلها وعندئذ يطرد الهم والغم إن شاء الله تعالى

الثانى: تقوية النفس

حينما تكون النفس هشة حقيقة، فإن أقل هزة من واقع الحياة تؤثر فيها، وربما حملت هماً وهو ليس كذلك، وربما اكتسبت غماً وقد يكون فيه الخير الكثير..

فالمفروض تقوية النفس.. حتى تتعقل الأمور، وتدرك حقائق الكون، وحينئذ.. لايؤثر فيها هم ولا غم ولا وصب ولا نصب..

لقد جاء فى التقرير السنوى لجمعية الطب النفسى الصادر فى عام ١٩٥٢م: أن الأمراض النفسية هى عبارة عن مجموعة الانحرافات التى لا تنجم عن علة عضوية أو تلف فى تركيب الجسم.. إلخ.

ومعنى ذلك أن المرض النفسى ليس جسمياً أو عضوى المنشأ.

والحقيقة أنه لا يمكن أن تفهم أسباب المرض النفسى وطريقة تكوينه إلا بدراسة شاملة للعناصر التالية.

الفرد.. البيئة.. والقوى المؤثرة فيها..

وتتضمن دراسة هذه العوامل النواحى التالية:

١ـ التكيف وأهميته لأن يحيا الفرد حياة مستقرة.

٢ـ العوامل الاجتماعية التى تؤدى إلى عدم التكيف.

٣ـ النتائج المترتبة عن عدم التكييف ومن أهمها الصراع النفسى والشعور بالمقلق.

«إن دوافع الإنسان تحركه فيسلك سلوكاً معيناً فى البيئة التى يعيش فيها، وهو يستهدف من هذا السلوك الحصول على الملاءمة التى تحقق له الشعور بالأمن والارتياح، إلا أنه يحدث أثناء محاولة الإنسان للتكيف، أن ينجح أو يفشل أحياناً أخرى.

وفى حالة الفشل ينشأ عدم التوافق، وهو نتيجة طبيعية لردود الأفعال الناتجة من اصطدام الفرد بالبيئة الخارجية، وما تحتويه من عقبات وتبعات وكف ومنع وإحباط.

ويلجأ الفرد إلى استخدام طرق كثيرة، لعله يجد فيها وسيلة لتخفيف التوتر الذى ينشأ بسبب عدم التوافق بين الفرد والبيئة، وتشمل تلك الطرق: التبرير والتقمص والكتب.. إلخ.

وهى معروفة فى بعض كتب علم النفس باسم الحيل والتى يمكن اعتبارها دوافع تتميز بالصفة اللاشعورية أكثر من الشعورية، وبجانب هذا النوع من السلوك يقوم بعض الأفراد بأنماط أخرى من السلوك الشاذ أو المنحرف لها قيمة وظيفية بالنسبة لهؤلاء الأفراد، إذ يجد المصاب عن طريق هذه الأعراض أكبر قدر من الملاءمة والتكيف تحت تأثير الظروف الشاذة التى يعيش فيها..

وبالطبع فإن الأمراض النفسية تختلف اختلافاً كلياً عن الأمراض العقلية وقد خلط كثير من الناس بينها.

ومن الفروق المميزة: أن المريض بعقله لا يهتم بواقعه ولا يلتفت إليه بعكس المريض النفسى الذى يتعلق بهذا الواقع ويداريه ويرده وربما يكون الواقع سبباً فى وصوله إلى هذا.

ومن ذلك: أن الاختلال عند مرضى النفس يكون اختلالاً جزئيًا أى فى ناحية واحدة من شخصية الفرد؛ أما الآخر فالاختلال يكون بليغاً فى القوى العقلية ولنستعرض تعريف العلماء لهذه النفس الذى تصاب بالقلق والتعب والتوتر..

فقد أكد الشيخ الغزالى[1] أن للنفس أسماء أربعة منها:

القلب: فلفظ القلب وهو يطلق لمعنيين **أحدهما**: اللحم الصنوبرى الشكل المودع فى الجانب الأيسر من الصدر.

والمعنى الثانى: هو لطيفة ربانية روحانية لهذا بهذا القلب الجسمانى تعلق وتلك اللطيفة هى حقيقة الإنسان وهو المدرك العالم العارف من الإنسان وهو المخاطب والمعاقب والمعاتب والمطالب، ولها علاقة مع القلب الجسمانى وقد تحيرت عقول أكثر الخلق فى إدراك وجه علاقته فإن تعلقه به يضاهى تعلق الأعراض بالإجسام والأوصاف بالموصوفات أو تعلق المستعمل للآلة بالآلة أو تعلق بعلوم المكاشفة وليس غرضنا هاهنا.

---

(١) إحياء علوم الدين (٣/ ٥).

والثانى: أن تحقيقه يستدعى إفشاء سر الروح وذلك مما لم يتكلم فيه رسول الله ﷺ فليس لغيره أن يتكلم فيه، والمقصود إننا إذا أطلقنا لفظ القلب فى هذا الكتاب أوردنا به هذه اللطيفة وغرضنا ذكر أوصافها وأحوالها لا ذكر حقيقتها فى ذاتها وعلم المعاملة يفتقر إلى معرفة صفاتها وأحوالها ولا يفتقر إلى ذكر حقيقتها.

اللفظ الثانى: الروح وهو أيضاً يطلق فيما يتعلق بجنس غرضنا لمعنيين: **أحدهما**: جنس لطيف منبعه تجويف القلب الجسمانى فينشر بواسطة العروق الضوارب إلى سائر أجزاء البدن وجريانه فى البدن وفيضان أنوار الحياة والحس والبصر والسمع والشم منها على أعضائها يضاهى فيضانه النور من السراج الذى يدار فى زوايا البيت فإنه لا ينتهى إلى جزء من البيت إلا ويستنير به، والحياة مثالها حركة السراج فى جوانب البيت بتحريك محركه والأطباء إذا أطلقوا لفظ الروح إذا أرادوا به هذا المعنى وهو بخار لطيف أنضجته حرارة القلب وليس شرحه من غرضنا.

المعنى الثانى: هو اللطيفة العالمة المدركة من الإنسان وهو الذى أراده الله بقوله: ﴿**قل الروح من أمر ربى**﴾(١) وهو أمر عجيب ربانى تعجز أكثر العقول والأفهام عن درك حقيقته.

اللفظ الثالث: النفس، وهو أيضاً مشترك بين معان ويتعلق بغرضنا منه معنيان.

المعنى الأول: إنه يراد به المعنى الجامع لقوة الغضب والشهوة فى الإنسان وهذا الاستعمال هو الغالب على أهل التصوف لأنهم يريدون بالنفس الأصل الجامع للصفات المذمومة من الإنسان فيقولون لابد من مجاهدة النفس وكسرها، وإليه الإشارة بقوله ﷺ: «**أعدى عدوك نفسك التى بين جنبيك**»(٢) أ.هـ.

المعنى الثانى: هى اللطيفة التى ذكرناها بالإنسان بالحقيقة وهى نفس الإنسان وذاتة ولكنها توصف بأوصاف مختلفة بحسب اختلاف أحوالها، فإذا سكنت تحت الأمر وزايلها الاضطراب بسبب معارضة الشهوات، سميت النفس المطمئنة.. قال

---

(١) سورة الإسراء ٨٥.

(٢) أخرجه البيهقى فى الزهد وفى إسناد وضاع..

الله تعالى: ﴿ياأيتها النفس المطمئنة ارجعى إلى ربك راضية مرضية﴾(١).

والنفس بالمعنى الأول لا يتصور رجوعها إلى الله تعالى، فإنها مبعدة عن الله وهى حزب الشيطان وإذا لم يتم سكونها، ولكنها صارت موافقة للنفس الشهوانية ومعترضة عليها سميت النفس اللوامة لأنها تلوم صاحبها عند تقصيره فى عبادة مولاه، قال الله تعالى: ﴿ولا أقسم بالنفس اللوامة..﴾(٢).

وإن تركت الاعتراض وأذعنت وأطاعت لمقتضى الشهوات ودواعى الشيطان سميت النفس الأمارة بالسوء، قال الله تعالى إخباراً عن يوسف عليه السلام أو امرأة العزيز: ﴿وما أبرىء نفسى إن النفس لأمارة بالسوء﴾(٣).

وقد يجوز أن يقال المراد بالأمارة بالسوء هى النفس بالمعنى الأول فإذًا: النفس بالمعنى الأول مذمومة غاية الذم، وبالمعنى الثانى محمودة لأنها نفس الإنسان أى ذاته وحقيقته العالمة بالله تعالى وسائر المعلومات.

اللفظ الرابع: العقل وهو أيضاً مشترك لمعان مختلفة، والمتعلق بغرضنا من جملتها معنيان:

أحدهما: أنه قد يطلق ويراد به العلم بحقائق الأمور فيكون عبارة عن صفة العلم الذى محله القلب.

الثانى: أنه قد يطلق ويراد به المدرك للعلوم فيكون هو القلب. أعنى تلك اللطيفة ونحن نعلم أن كل عالم له فى نفسه وجود هو أصل قائم بنفسه والعلم صفه حالة فيه، والصفة غير الموصوف، والعقل قد يطلق ويراد به صفة العالم وقد يطلق ويراد به الإدراك أعنى المدرك وهو المراد بقوله ﷺ «**أول ماخلق الله العقل**»ا. هـ

فإن العلم عرض لا يتصور أن يكون أول مخلوق بل لابد وأن يكون مخلوقاً قبله أو معه ولأنه لا يمكن الخطاب معه، وفى الخبر أنه قال له تعالى: «**أقبل فأقبل ثم قال له أدبر فأدبر**» أ. هـ.

وبعد..

فإن الهيام فى الشك والإغراق فى عالم الوهم والخيال، والجرى وراء السراب

---

(١) ٢٧: الفجر. (٢) ٢: القيامة. (٣) ٥٣: يوسف.

ومناطحة السحاب والأماني التى لا أساس لها من أرض الواقع كل هذا يؤدى إلى تعب النفس.

وتوطين النفوس وتأديبها وإلزامها حدود ربها خير مقوٍ لها..

وإذا قويت النفس انتعشت فطردت كل نصب علق بها، فعاش صاحبها بعيداً عن الأمراض النفسية، والأوصاب العارضة..

الثالث: محاولة تقليل المعاصي والآثام بالالتزام

فكثرة الذنوب والمعاصي تضر بالإنسان، حتى ولو كانت صغائر، فإنها تتراكم وتجتمع على العباد فتهلكهم..

وهلاك العبد ضعفه، وإنما يعنى ضعفه استسلامه وخضوعه للمرض والوصب والتعب، فيضحى مذموماً مهموماً مغموماً..

وبنظرة عقلانية إلى صنع الذنوب على القلوب والأبدان واستقراء للتاريخ.. نجد الآتى..

ما الذى أخرج الأبوين من الجنة، دار اللذة والنعيم والبهجة والسرور إلى دار الآلام والأحزان والمصائب؟

وما الذى أخرج إبليس من ملكوت السماء وطرده ولعنه، ومسخ ظاهره وباطنه فجعل صورته أقبح صورة وأشنعها، وباطنه أقبح من صورته واشنع، وبدل بالقرب بعداً، وبالرحمة لعنة، وبالجمال قبحاً، وبالجنة ناراً تلظى، وبالإيمان كفراً، وبموالاة الولى الحميم أعظم عداوة ومشاقة، وبزجل التسبيح والتقديس والتهليل زجل الكفر والشرك والكذب والزور والفحش، وبلباس الإيمان لباس الكفر والفسوق والعصيان، فهان على الله غاية الهوان، وسقط من عينيه غاية السقوط، وحل عليه غضب الرب تعالى فأهواه، ومقته أكبر المقت فأرداه، فصار قواداً لكل فاسق ومجرم، رضى لنفسه بالقيادة بعد تلك العبادة والسيادة، فعياذا بك اللهم من مخالفة أمرك وارتكاب نهيك.

وما الذى أغرق أهل الأرض كلهم حتى علا الماء فوق رؤوس الجبال، وما الذى سلط الريح على قوم عاد حتى ألقتهم موتى على وجه الأرض كأنهم أعجاز نخل خاوية، ودمرت ما دمرت عليه من ديارهم وحروثهم، وزروعهم ودوابهم،

حتى صاروا عبرة للأمم إلى يوم القيامة؟

وما الذى أرسل على قوم ثمود الصيحة حتى قطعت قلوبهم فى أجوافهم وماتوا عن آخرهم؟.

ومن الذى رفع قرى اللوطية حتى سمعت الملائكة بنبح كلابهم، ثم قلبها عليهم، فجعل عاليها سافلها، فأهلكهم جميعاً، ثم أتبعهم حجارة من السماء أمطرها عليهم، فجمع عليهم من العقوبة ما لم يجمعه على أمة غيرهم، ولإخوانهم أمثالها، وما هى من الظالمين ببعيد؟.

وما الذى أرسل على قوم شعيب سحاب العذاب كالظل، فلما صار فوق رؤوسهم أمطر عليهم ناراً تلظى؟

وما الذى أغرق فرعون وقومه في البحر، ثم نقلت أرواحهم إلى جهنم فالأجساد للغرق والأرواح للحرق؟

وما الذى خسف بقارون وداره وماله وأهله؟

وما الذى أهلك القرون من بعد نوح بأنواع العقوبات، ودمرها تدميراً؟

وما الذى أهلك قوم صاحب يس بالصحية حتى خمدوا عن آخرهم؟

وما الذى بعث على بنى إسرائيل قوماً أولى بأس شديد فجاسوا خلال الديار، وقتلوا الرجال، وسبوا الذرية والنساء، وأحرقو الديار، ونهبوا الأموال، ثم بعثهم عليهم مرة ثانية فأهلكوا ما قدروا عليه وتبروا ما علو تتبيرا؟.

وما الذى سلط عليهم أنواع العقوبات، مرة بالقتل والسبى وخراب البلاد، ومرة بجور الملوك، ومرة بمخسهم قردة وخنازير، وآخر ذلك أقسم الرب تبارك وتعالى: ﴿**ليبعثن عليهم إلى يوم القيامة من يسومهم سوء العذاب**﴾[1].

إنها الذنوب التى تهلك الأقوام، وتحصد الحرث والزرع، وتهدم البيوت، وتدفن المدن على أصحابها..

قال كعب: «إنما تزلزل الأرض إذا عمل فيها بالمعاصى فترعد فرقاً من الرب جل جلاله أن يطلع عليها».

---

(١) الأعراف: ١٦٧.

وذكر عن مالك بن دينار قال: قرأت فى الحكمة يقول الله تعالى: «**أنا الله مالك الملوك، قلوب الملوك بيدى،فمن أطاعنى جعلتهم عليه رحمة،ومن عصانى جعلتهم عليه نقمة، فلا تشغلوا أنفسكم بسب الملوك، ولكن توبوا إلىّ أعطفهم عليكم**».

وذكر الإمام أحمد وغيره عن قتاده قال: قال موسى: «يارب، أنت فى السماء، ونحن فى الأرض، فما علامة غضبك من رضاك؟ قال: إذا استعملت عليكم خياركم فهو علامة رضائى عنكم، وإذا استعملت عليكم شراركم فهو علامة سخطى عليكم» ا.هـ.

ـ وروى الإمام أحمد عن ابن عمر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إذا ضن الناس بالدينار والدرهم وتبايعوا بالعينة،وتبعوا أذناب البقر، وتركوا الجهاد فى سبيل الله، أنزل الله بهم بلاء لا يرفعه حتى يراجعوا دينهم..** » ا.هـ.

والمقصود: أن الذنوب تضر أيما ضرر وتؤذى صاحبها وتكون سبباً لضعفه وهلاكه..

وما رؤى الإنسان أصغر ولا أدخر ولا أحقر إلا حينما يعصى الله تبارك وتعالى..

أما الطاعات فتقوى النفس، وتثقل البدن، وتشد من أزر القلب فلا يضيع العبد، وعندها تطارد الأوهام والأوجاس والأنصاب والهم والغم.

الرابع: سد مداخل الشيطان

حينما أبى الشيطان أن يسجد لآدم، وطرد من رحمة الله، وكان من المطرودين المحرومين، أقسم على الإضلال، إضلال البشر وإغوائهم حتى يعصوا الله رب العالمين..

ومن ثم فللشيطان حبائله التى يستعملها فى صيد بنى البشر..

ومن ذلك عند النساء كثير. فنذكر مداخله للنساء على سبيل المثال لا الحصر..

١ـ التلفزيون

هذا الجهاز الحديث الخطير من أعظم مداخل الشيطان لإفساد القلوب، فإنه قد

تغلغل فى قلوب القائمين عليه، فعرض المهلكات والمحرمات، وما يشد من الأزر للمعنى فى معصية الله رب العالمين..

والعاقلة: وجب عليها أن تحرم مشاهدة هذا اللعين على نفسها، فإن شاهدته عفواً غضت البصر، وإلا أغلقته.

٢ـ الذهاب إلى الكوافير

هذه مصيبة من مصائب هذا العصر، فالنساء اللاتى يذهبن إلى الكوافير فيصبغن أيديهن وأرجلهن وشعرهن ويصلن ويعصين الله يقعن فيما حرم الله تبارك وتعالى.

وينجذبن إلى بريق الدنيا الأخاذ، غير عابئات بكلام الله وكلام رسوله ﷺ..

وللعلم لم تقع أكثر النساء فى الرذائل إلا بذهابها إلى الكوافير.

التبرج والاختلاط

للتبرج والاختلاط آثار سيئة منها:

١ـ الزنا والسفاح واختلاط الأنساب وانتشار الأمراض.

٢ـ فساد الأسرة وانهدام العائلة وتفشى الطلاق لاستغناء كل من الزوجين عن الآخر بغيره.

٣ـ شيوع الفواحش وسيطرة الشهوات..

٤ـ القضاء على النسل البشرى والنوع الإنسانى..

٥ـ انتشار العادات السيئة كالعادة السرية واللواط والسحاق.

٦ـ شقاء الرجل والمرأة على السواء لأن كل منهما قد نأى عن الحياة السعيدة الكريمة.

وبعد..

فهذه أسباب تتقوى بها المرأة حتى تطرد الهموم والغموم من حياتها وبانخراطها داخل الظلمات فإنها تضفى على حياتها الهم والغم.

الفصل الثانى

الهموم عند النساء

الهموم عند النساء

عند النساء هموم نفسية وعضوية، أما النفسية فلقد ذكرناها وعرضنا أسباب مقاومتها وسنعرض فى نهاية الكتاب ما يدفع الهموم ويذهب الغموم من الأوراد والأذكار. .

وأما الطبية فسنعرض لها إن كان الهم من المرض العضوى.

هموم البنات الصغيرات

الصغيرات يحلمن ولهن الحق فى الحلم الوردى، وماذا سيكون الغد. . ؟

ويجب على الآباء أن يشجعن الفتيات على الأحلام الواقعية، بأنها ستكون كذا وكذا غداً وألا يقتلوا هذه الأحلام. .

وقد تصاب الفتيات الصغيرات نتيجة لسوء معاملة الآباء لها أو تفضيل أحد أخواتها عليها. . بالقلق والتوتر، وسنعرض لحالتين يمكن أن تصيبا الطفلة فى مهدها. .

١ـ حالة فتاه لا تستطيع التنفس

الحالة هذه لا تستطيع التنفس، أى تعانى من ضيق فيه

عالجها المحلل النفسى «سيغموند فرويد» قال: «لم أعلل ما يصيبها فى أول الأمر بضعف الأعصاب. . ولكنى ما لبثت أن رجحت إصابتها بعارض من العصاب، وهو عادة يسبب ضيق النفس والشعور بالحاجة إلى الهواء.

قالت «أصاب فجأة فأشعر إنى غير قادرة على التنفس، يبدأ الضغط على العينين. . يثقل رأسى. . يطن. . فلا أكاد أتحمل الطنين. . يتبع هذا دوار، فيخيل إلى أنى أتهافت وأنهار. . ثم يبدأ صدرى يضيق، يبدأ فى الانضغاط، فلا أتنفس إلا بجهد. . ولا تشعرين بتآكل فى الحلق.

كأنه يرتبط. . صدرى يرتبط ويتقيد بسيور، وتكون حالتى حالة من يختنق. .

وهل تشعرين بألم فى الرأس؟ بصداع؟!

أجل، بمطرقة تشقه وتحطمه»..

«ألا يفزعك الأمر؟»

«دائماً أفزع وأرتعب، أى الموت ماثلاً، أنا فى العادة شجاعة.. أذهب إلى كل مكان.. إلى القبو أنزل، إلى الحبل أصعد، بل إلى الجبال، بيد أنى أشعر كأن أحداً يلاحقنى ويقف ورائى، ثم يمسك بى فجأة بتشبث».

قال «إنها أزمة عصابية حقاً، تبدأ بتيار هوائى يسبقه نوبة هستيرية.. أو بكلام آخر، نوبة هيستيرية محتواها العصاب؟[1].

إن هذه الحالة هى حالة هستيرية، والذى لا شك فيه أن الفتاة المريضة تقبلت كشىء محتمل كل شىء، اقتحمته فى وقتها، ولكنها رغم هذا لم تكن فى وضع يسمح لها بالتعرف عليه كأمر اختبرته.

إن هذه الحالة نتيجة تفكير طويل من الطفلة فى اللقاء بين الرجل والمرأة وكيف يكون؟..

فانتابتها حالة من الهياج ثم من الهستيرية..

لذا.. فالتربية الصحيحة الإسلامية إنما تلطف الأجواء بالآداب والسلوك الحسن الذى رسمه الشارع الحكيم..

وحينما تشاهد الفتاة «التلفزيون من مسلسلات وأفلام» وتفكر دائماً فى أقوالهم من هذه الناحية فإن ذلك ربما أصابها بضيق فى التنفس كحالتنا هذه..

فهذا نداء إلى الآباء ليحافظوا على بناتهم من الأمراض النفسية..

٢ـ حالة فتاة لا تستطيع النوم:

هذه الطفلة ابنة السادسة ظهرت عليها أعراض بالغة الخطورة.. قامت من السهاد الناشىء جزئياً عن القلق «بنوع خاص الخوف من اللصوص وخاصة من يسطو منهم على البيوت» وجزئياً من ممارسات غير سوية ومن هذه الممارسات

---

(١) عن قضايا فى التحليل النفسى (٩).

الانكفاء بوجهها على الفراش وضرب رأسها بالوسادة والحركة المتأرجحة وهى قاعدة أو مستلقية على ظهرها . . وامتصاص باهمها بلا انقطاع والاستمناء المفرط . .

كل هذه الممارسات المنحرفة التى أرقتها فى الليل، قامت بها أيضاً أثناء النهار، وكان هذا ينطبق أيضاً على عملية الاستمناء التى أجرتها علنا أحياناً، بل أمام الضيوف، وفى روضة الأطفال، دون اكثرات بالغير.

وقاست أيضاً من حالات كآبة حادة كانت تعرب عنها بقولها:

«هناك شىء لا أحبه فى الحياة»

علاقتها بأمها كانت وثيقة، تظهر لها من الحب أعظمه، ولكنها أحياناً ينزوى شعورها فتتحول إلى موقف عدائى متطرف. وقد تسلطت على أمها، بل إنها أسرتها وعاملتها معاملة السيد للمسود . . حرمتها من حريتها، استعبدتها، ابتلتها بالحب والكره، كانت مع أمها تماماً كما وصفتها تلك الأم بقولها:

«إنها تبتلعنى!

ولا نغالى أو نظلم إن قلنا إنها كانت عصبية على التعلم، غير قابلة أبداً لتقبل الثقافة النفسية، وكان جلوسها الطويل فى سكون وتفكير عميقين ترتسم آثاره على صفحة وجهها بخيوط الكآبة والهم . . ولا يعتبر من صفات الطفولة الطبيعية وإلى جانب ذلك فقد كانت تخلف الانطباع بأنها أحرزت النضج الجنسى قبل الأوان.

ومن الأعراض التى برزت قبل غيرها حينما بدأ التحليل، هو الإعانة الباطنية للتعلم فى المدرسة، وقد تبين أنها غير قادرة على تحصيل العلم، ولا تستطيع التكيف مع المدرسة أو مع أولاد المدرسة الذين يماثلونها فى السن.

وشعورها الذاتى بأنها مريضة، كما توضح لى فى مستهل مرحلة العلاج ـ فهى رجتنى باكية أن أعالجها ـ كان معيناً لى على تحليلها ومعرفة ما يخالجها ويختمر فى صدرها.

إن مشكلة هذه الفتاة التى لا تستطيع أن تنام هى:

إن للصغير علاقة ذات طابع خاص بالواقع، وكل فشل فى التكيف الصحيح

مع الواقع، يظهر بوضوح فى التحليل الجارى والمتوسل إليه بالألعاب، ولابد من تقريب الطفل مهما كان عمره من الحقيقة ليلمسها ويعرفها[١].

وقد ثبت أن منشأ كل عصاب، وقاعدة كل مرض من هذا القبيل هو جنون الاضطهاد، أو الخوف المستمر من الغير، أو من الأشياء، أو من الظلام، أو من الانحصار، وأن هذه العلة كلما أتى اكتشافها باكراً كان علاجها أسهل وأقل مشقة وأنها متى أهملت يستعصى العلاج، ويكون الجنون مطبقاً شاملاً، ويكون الهلاك العاجل محتماً.

فهذا المرض الذى يتشقق ويتفرع إلى أمراض نفسية رهيبة، يمزق الكيان العاطفى تمزيقاً بشعاً، ويصيب الجسم بالأعصاب، وكان التحليل الذى أجريته فى كل حالة العلاج الأهم والأقوى، فلولاه لما كانت هذه الطفلة ستشفى ولولاه لتحولت بعد سنين إلى مسخ[٢].

إن التربية الصحيحة على القيم والأخلاق تبعد الأوهام والأمراض عن حياة الأبناء وإهمال الآباء فى تربية الصغار وتركهم وراء المجون والخنا عامل قوى لإصابتهم بالأوجاع والأمراض.

مرحلة ختان الإناث

فى الآونة الأخيرة شنت حملة ضد ختان الأنثى وهو معروف «بالخفاض» وهذه المشكلة إنما تؤرق الآباء والأمهات وتؤرق الفتيات التى هن فى هذا السن الحرجة..

فالفتاة الصغيرة تسأل عن أن خفاضها مكرمة لها، وقد جرت به العادة، ومع ذلك تسمع من وسائل الإعلام خلاف ذلك.

وسنحاول أن نعرض القضية برمتها ـ متجهين إلى الله سبحانه أن يلهمنا الصواب..

ـ الختان هو ختن الغلام والجارية، والاسم الختان والختانة، وقيل: الختن

---

(١) قضايا فى التحليل النفسى (٧٦).

(٢) السابق (٧٧).

للرجال، والخفض للنساء، والختان موضع القطع من الذكر، وموضع القطع من نواة الأنثى، كما يقال لختان الرجل إعزار، ولختان الأنثى خفض.

قال بعض المؤرخين: إن أول من فعله آدم عليه السلام عقب معصيته بأكله من الشجرة التى نهاه الله عن الأكل منها أول الأمر، وبعدَ أن تاب الله عليه، ومنذ هذا الوقت تسللت سنة الختان من جيل إلى جيل، ولعلِ أولاده تركوا هذه السنة من بعده حتى أمر الله تعالى بها إبراهيم عليه السلام بإحيائها لما فيها من النظافة والطهارة، ولأنها من شعائر الإسلام[1].

وإن من الدهشة بمكان أن يحدث هذا الهجوم المصنوع على خفض الإناث وكأنه ـ كما قيل ـ عادة جاهلية ووثنية ـ ومن الغريب جداً أن يدعى أحد هؤلاء المهاجمين أن الختان سبب الانحراف لقوله «لو تتبعنا المنحرفات لوجدناهن من المختونات»، وكأن الختان للإناث سبة ولعنة!!

كيف يسوغ لطبيب مسلم أن يسمح لنفسه بأن يدعى باطلاً فى مواجهة المرويات النبوية ومنها قوله ﷺ: «**الختان سنة للرجال مكرمة للنساء**» فالرسول يصف خفض الإناث بأنه مكرمة وإعفاف لهن، والطبيب المسلم يصفه بأنه انحراف؟ ثم ما يلبث حتى يقذف الناس جزافاً فهل يستطيع أن يقيم دليلاً على أن المنحرفات هن المختونات؟

والأعجب من هذا أن يفترى على رسول الله ﷺ فيقول إن الرسول كان يريد أن يمنعه، كيف ذلك مع ما أقره الرسول من خفض الإناث بل عدله وهذبه..

لقد قال المعترضون على الخفاض:

إن خفض الإناث يترتب عليه نتائج سيئة هى:

١ـ الأضرار النفسية التى تصيب البنت غدراً.

٢ـ الأضرار الصحية ومنها النزيف.

٣ـ إصابة مجرى البول فى كثير من حالات الخفاض.

---

(١) قصص الأنبياء للثعلبى (١٨ـ٢٤) وللشيخ النجار (١٢٥).

وبالطبع فإن ما يحدث إذا حدث راجع إلى استعمال الخافضة التى لا تعرف أصول الطب والجراحة..

فالمفروض أن تقوم بهذه العلمية طبيبة حاذقة وتشم ولا تنهك كما قال النبى ﷺ:

ثم إنها عملية جراحية شأنها كشأن أى عملية إن نفذت بدقة واحتراز صحت وانتهت ونجحت، وان نفذت من قبل غير أهل العلم نزفت وفشلت..

«إن ختان الرجال وخفاض النساء هو من شعار الإسلام وتكريمه لأبنائه المسلمين، وعلينا أن نحسن إرجاع المسببات إلى أسبابها الحقيقية، وإلا فلا يمكن لعاقل أن يجعل من أخطاء الناس أساساً لتحريم شىء أو حله، فالحلال ما أحله الله، والحرام ما حرمه الله تعالى فى كتابه، أو على لسان رسولهﷺ فختان الرجال وخفاض النساء كانت عملياته تجرى على قدم وثاق منذ مئات السنين وحتى عشرات السنين الماضية، وقد خفضت أمهاتنا وجداتنا وجداتهن وهكذا تصاعدا إلى ما شاء الله ولم تحدث تلك الأضرار «المدعاة» وما أدرى ماذا يقول المعترضون عن هذا...»[(١)].

هذا وإليك ما ثبت عن النبى ﷺ فى ذلك..

أولاً: لقد كانت عادة خفاض الأناث عادة جارية فى بنات العرب، كما كانت بالنسبة للرجال، ولما بعث ﷺ إلى الناس كافة رسولاً خاتماً برسالة جامعة شاملة كاملة، وبعد أن قضى فترة بمكة وهاجر إلى المدينة حيث بدأت التشريعات تتوالى، ولما علم أن خفاض الإناث كان يتم بطريقة خاطئة ذلك أن الخوافض كن يستأصلن الجلدة التى فى أعلى الفرج من المرأة فأدرك ﷺ بفطرته النقية وما أتاه الله من الحكمة هذا الخطأ وما يمكن أن يؤدى إليه من نتائج عكسية بالنسبة للمرأة، قام فحذر من هذا الخطأ ثم أمر بتهذيبه وعدم استئصال كل الموضع ومن ذلك.

ـ رواية :« **اخفضى ولاتنهكى**»وكان هذا الأمر موجهاً ولا يزال موجهاً للقائمين.

---

(١) ختان الذكر وخفاض الأنثى (٤٠).

- وزواية «**أشمى ولاتنهكى**» حيث خاطب به أم عطية الأنصارية وكانت خافضة.

- **ومعنى الخفض**: قال أهل الفقه اللين والتواضع، والخافضة: الخاتنة، وخفض الجارية يخفضها خفضاً ومنه قوله ﷺ لأم عطية: «**إذا خفضت فأشمى**» ا.هـ.

والمعنى على هذه الرواية. أن خفاض الإناث يكون بقطع جزء يسير من اللحمة. الناتئة بين الشفرتين فوق الفرج، وفى هذا تعليم وتنبيه لكل من يقوم بخفاضهن إلى عدم الجور لأنه يضعف بريق الوجه ولذة الجماع..[1].

وفى قوله: «**ولاتنهكى**» أى لا تسحى الجارية، وهو تأكيد لمعنى الخفاض حيث نهى نهياً جازماً عن الإنهاك، ومعناه: لا تبالغى فى إسحات مخفض الجارية[2].

أما رواية «أشمى» من إشمام الرائحة، فقد شبة الرسول ﷺ بمقتضى بلاغته العربية الأصيلة - القطع اليسير بالإشمام، وماذاك إلا ليتلاشى الرسول ﷺ تلك الأخطاء فى خفاض البنت».

وقد علل رسول الله ﷺ هذا التهذيب للخفاض بأنه «**أحظى للمرأة وأحب إلى البعل**»، ومعنى أحظى للمرأة، أنها تكون قريبة من قلب زوجها فتكون قد سعدت ودنت من قلبه وأحبها..

---

(١) بلغة السالك (١/ ٦٥٩).

(٢) لسان العرب مادة: تهك.

هموم البنات المراهقات

١ـ حب الشباب

تعانى بعض الفتيات من ظهور الحبوب ذات الرؤوس السوداء وحب الشباب فى الوجه..

ـ الفتيات فى مرحلة سن البلوغ عادة ما يصبن بهذه الحالة وتتميز بظهور نقط سوداء وحبيبات جلدية مع ظهور بثور، وفى بعض الأحيان أكياس عميقة، وعادة ما تظهر الحالة فى منطقة الوجه وأعلى الظهر والصدر، ومن أهم أسباب هذه الحالة زيادة نشاط الغدد الدهنية نتيجة اضطرابات الغدد الصماء مع اختلال فى مستوى هرمونات الذكورة بالجسم أو حساسية الغدد الدهنية للهرمونات الذكرية، كذلك هناك أنواع من الميكروبات تسمى عضويات حب الشباب، تعمل على تكسير المواد الدهنية وظهور مواد دهنية بسطح الجلد، كذلك هناك ضيق نسبى فى فوهات وفتحات الغدد الدهنية تنتج عن نقص فيتامين أ ب أو ترسيب بعض الأتربة أو المراهم أو مستحضرات التجميل التى تسبب زيادة شدة الحالة .

كذلك فإن الاستعداد الوراثى له تأثير بجوار الناحية النفسية، وعدم ممارسة بعض الألعاب الرياضية وبعض أنواع الأطعمة وخاصة الغنية بالسكريات والدهنيات كما أن تعاطى بعض الأدوية الطبية قد تسبب الحالة ولذلك حين ننصح بعلاج هذه الحالة لابد أن نأخذ فى الاعتبار السيطرة على مسبباتها ومنها مراعاة نظافة الجلد بغسله بالماء الدافىء عدة مرات يومياً، والكمادات الحارة للوجه مرتين يومياً، ووضع بعض الأدوية الموضعية التى تحتوى على بعض المضادات الحيوية مثل الايثروميسين أو الكنداميسين أو الغنية بالأوكجسين مثل بيراوكسيد البنزويل أو حمض فتيامين أ ب الذى يسبب إلتهاباً مبدئياً بالجلد ثم يتبعه تقشير طبقات الجلد السطحية. وتحسن الحالة..

وقد ننصح باستعمال بعض المضادات الحيوية بالفم ولكن بجرعات قليلة ولفترات طويلة[١] .

---

(١) د/ محسن سليمان مجلة نصف الدنيا العدد ١٣٩ .

٢ـ الحالة النفسية

تصيب بعض الفتيات فى هذا السن حالة نفسية مرضية سنستعرض حالة منها ونقف من ورائها محللين لتلافى مسبباتها . .

ـ هذه الفتاة نشأة البصيرة لا تشتمل الاعتراف بالدور الذى يؤديه الفرد فحسب، بل أيضاً تشتمل على تبيين ومعرفة المشاعر والخلجات المكبوتة فى داخل النفس، وما دام الفرد ماضياً فى إنكار مواقف معينة يجدها فى داخله فلن يحجم إطلاقاً من ابتعاث مواقف بديلة يعتاض بها وتعوض عليه، ولكنه عندما يواجه بوضوح، ويتقبل بقناعة، هذه المشاعر الأقل جداره: بالإطراء فإن الحاجة إلى رد الفعل الدفاعى تصبح مرشحة إلى الاختفاء.

وخير مثل لنشأة هذه البصيرة النافذة يستمد من قضية هذه المراهقة ابنة السابعة عشرة ربيعاً التى جاء بها زوج أمها إلى مستوصف الإرشاد، وإلى محكمة الأحداث بسبب تصرفها العصبى فى البيت، كانت أمها معقدة، قضت فترات متعددة فى المستشفى والمصح، وحمل زوج الأم مسئولية تربية هذه الفتاة، وكذلك وقف موقفاً معادياً من أصدقائها، موقفاً ينضح بالغيرة، ويدل على اهتمام جنسى مباشر بها . .

ولما أصبح الاحتكاك فى البيت لا يطاق، وضعت هذه الفتاة من قبل المحكمة فى بيت الأحداث، وما لبثت بعد مدة أن سمح لها بمقابلة الطبيب النفسانى الذى عرفته وعرفها يوم كانت تحضر إلى المحكمة، ولما سمح لها وذهبت، أعربت عن رغبة فى التكلم عن الأسرة، دار معظم الحديث حول زوج أمها، سردت باشمئزاز واحتقار كيف كان يستوضح من مسلكها، حتى فى بيت الأحداث وبينت مدى ماكان يستحوذ عليه من اضطراب حتى علم أن لها علاقة واتصالاً بصديق. واستمرت المقابلة . .

واستمر الحديث . .

وفى النهاية أصبحت تنتمى هذه الفتاة للفئة المتبصرة من الناس، أصبحت تؤدى دورها كفتاة ناجية، دورها فى الحياة، ودورها فى التفكير، ودورها فى تعليل الأحوال.

رأت ما لم تكن تراه، رأت العلاقة الحقيقية بينها وبين زوج أمها.. ولكن أهم أمر، أو أهم تبدل طرأ عليها، هو ما أخذ يختضم فى قرارة نفسها من مشاعر وأحاسيس تدل على العافية، وانفتاح بصرها وبصيرها على الدورين المختلفين اللذين أدت هى واحداً منهما، وأدى زوج أمها واحداً، خالقين بذلك تلك الحالة[1].

هذا نداء إلى من يريدونها همجية، إلى من يبغونها عوجاً. إن الحياة لاتستقيم إلا على شرع الله، ولاتستقر أحوالها إلا على منهاج قويم وضعه الله للبشر..

وهكذا «فإن سوء اختيار الأم لزوجها أن تسبب فى مرض ابنتها كان عاملاً أساسياً في مرضها..

ولو قدر الله وأحسنت الأم اختيار الزوج ممن يتقى الله لحافظ على ابنتها ولكانت هي ابنته كذلك.. ولما أصيبت بالأمراض النفسية..

أمراض طبية متفرقة في هذه الفترة

١ـ سقوط الشعر

سقوط الشعر المستمر شائع الحدوث فى الجنسين ولكنه يُرى فى الإناث بعد سن ٢٥ سنة بنسبة كبيرة، ومن أسباب سقوط الشعر عدة أسباب نذكر منها:

١ـ سقوط الشعر نتيجة الأندروجين.

٢ـ نقص إفراز الغدة النخامية

٣ـ زيادة أو نقص إفراز الغدة الدرقية.

٤ـ مرض السكر.

٥ـ اضطراب فى نشاط البصيلة.

٦ـ كسل فى وظائف الكبد.

٧ـ الإصابة بالأمراض المزمنة.

٨ـ الأسباب الغذائية والكيماوية.

---

(١) قضايا فى التحليل(١٧٧).

٩- ونسبة كبيرة من الحالات يكون السبب غير معروف.

هل يؤدى حدوث نقص الفيتامينات إلى سقوط الشعر؟

من المعروف أن هناك احتياجات أساسية إلى أنواع معينة من الفيتامينات، هذه الاحتياجات تكون بكميات بسيطة جداً، ومع ذلك فهى مهمة من أجل حدوث توازن غذائى عام بالجسم.

والغذاء المتكامل الصحى يحتوى على كل هذه الاحتياجات..

وهذا يؤخر اكتمال الصحة الجسدية والنفسية للإنسان.. وتكون نتيجة ذلك أيضاً أن يظل الشعر على حالته الطبيعية..

ولكن.. من الضرورى أن يكون واضحاً أنه لا يوجد فيتامين يؤدى نقصه إلى سقوط الشعر، والأكيد أن عدم وجود غذاء متوازن تكون نتيجته سقوط الشعر!

هل تساعد الدهانات المغذية على زيادة طول الشعر؟

- لو عرفنا تركيب الشعرة وكيفية نموها، لاتضحت أمامنا حقيقة الإجابة عن هذا السؤال.

فالشعرة تنمو من بصيلة موجودة فى الطبقة الداخلية من الجلد، وتحتوى هذه الطبقة بالإضافة إلى بصيلة الشعر على أوعية دموية ونهايات أعصاب وألياف مرنة وخلايا خاصة تكون مهمتها مقاومة للالتهابات.

وهكذا يصبح واضحاً أن تغذية الشعرة لاتتم من السطح الخارجى للجلد، فالغذاء يصل إلى الشعرة عن طريق الأوعية الدموية الدقيقة الموجودة أسفل البصيلة.

- وعلى هذا يتضح أن تغذية الشعر لا تتم بوضع أى دهانات خارجية مهما كانت نوعية هذه الدهانات.

صحيح أن بعض هذه الدهانات يسهل تصفيف الشعر ويساعد على عدم تقصفه بل وإعطاء الشعر المرونة واللمعان، ولكن لا تكون تغذية الشعر بأى حال من الأحوال عن طريق أى دهان خارجى يوضع عليه..[١].

(١) شعرك جلدك أظافرك (٢٩).

الشيب المبكر

تتضايق بعض النساء من الشيب المبكر..

ويعتبر الشيب من الظواهر الطبيعية التى تحدث مع تقدم السن، وفيه تقل نسبه الصبغيات الملونة للشعر تدريجياً حتى تشاهد فى منطقة مثل الرأس عدة ألوان متدرجة فى الدرجة من اللون الأسود إلى الأبيض، ونقص الصبغيات فى الشعر يحدث نتيجة فقدان نشاط إنزيم الثيروزين، ويبدأ الشيب بظهور شعر أبيض فى منطقة الصدغ ويمتد تدريجياً إلى شعر الرأس حتى يغطيها بأكملها، وبعد عدة سنوات من ظهور الشيب فى الرأس يظهر الشيب فى شعر الجسم..

لماذا يحدث الشيب المبكر؟

هو ظهور الشعر الأبيض قبل سن العشرين، ومن أسبابه:

١ـ عيوب فى جهاز المناعة للجسم.

٢ـ الأنيميا الخبيثة.

٣ـ زيادة إفرازات الغدة الدرقية.

٤ـ التوتر النفسى والعاطفى الشديدين.

٥ـ أمراض الدورة الدموية كالذبحة والضغط والجلطة.

٦ـ يظهر كعرض بعض الأمراض الوراثية(٢).

الحكة: من الأمراض التى تصيب شعر المرأة.

الحكة: من الأعراض الشائعة التى يعانى منها كثيراً من الناس.

والحكة إما تحدث كعرض فى غياب أى مرض عضوى أو مرض الرأس أو تكون مرتبطة ببعضها ومثال ذلك الحكة التقلصية الشديدة التى تحدث نتيجة التعب والإجهاد والتوتر النفسى وهذا النوع شائع الحدوث فى منتصف العمر..

والمثال الثانى: هو حدوث حكة مع حب الشباب التآكلى أو مرض أيوب، والحزاز البسيط يسبب حكة فى مؤخرة الرأس والرقبة واستعمال الشامبو أو

---

(١) السابق (٤٤).

صبغات الشعر يسبب حكة وتهيجاً فى الرأس ولكن نظراً لوجود الشعر فإنه يحمى الرأس من هذه الحكة ولكن فى بعض الأحيان تسبب هذه الكيمائيات إكزيما شديدة وتهيج للرأس.

والإكزيما الدهنية تسبب حكة فى الرأس فى بعض الحالات أما الصدفية فمن النادر أن تسبب هذه الحكة.

والحكة فى الأطفال والنساء فى أى مرحلة من مراحل العمر لابد أن يؤخذ فى الاعتبار احتمال وجود قمل الرأس مهما كان مستوى المريض الاجتماعى أما الجرب فهو يسبب حكة فى الرأس بالنسبة للأطفال فقط.

قشر الرأس:

قشر الرأس: هو وجود قشر صغير فى فروة الرأس، وهذه القشور إما أن تكون جافة أو متماسكة على هيئة فيلم دهنى، وقشر الشعر عملية فسيولوجية طبيعية تصل إلى مستوى المريض من الناحية الشكلية فقط.

فسطح الجلد دائماً يحتوى على قشر يقع ويتكون باستمرار وانتظام.

أما فى الرأس فنتيجة لوجود الشعر فإن عملية التخلص من القشور صعبة ولذا يتجمع القشر بين الشعر ،وقشر الشعر نادر الحدوث فى الأطفال ويزداد نسبة حدوثه بين سنى ٥، ١٠سنوات وتصل لأكبر معدل حدوث لها بين سنى ١٠، ٢٠ سنة.

والسبب الحقيقى لقشر الشعر غير معروف ولكن يعتقد أن الأندروجين له دور حيث أنه ينبه الغدد الدهنية مما يزيد نشاطها.

والسبب الآخر هو نتيجة ميكروب يعتقد أنه السبب فى حدوثها .

والصورة العامة للقشر هو وجود قشر صغير فضى على هيئة صفائح صفائح أو على هيئة ردة تلاحظ أولاً على قمة الرأس ومنطقة الصدغ تنتشر لتغطى كل الرأس ولعلاج قشر الرأس ينصح باستعمال ٢٪ حمض السالسيلك على هيئة كريم أو استعمال الغاز السائل مرة فى الأسبوع أو الشامبو الذى يحتوى على الزنك[١] .

---

(١) السابق (٤٩).

هموم المرأة الحامل

١ـ كيف تعرفين أنك حامل.

١ـ انقطاع الحيض.

٢ـ غثيان الصباح.

٣ـ اضطراب المزاج.

فقد يصاحب الحامل بعض الاضطرابات العاطفية والمزاجية، وقد تزداد حدة هذه الظاهرة لدرجة قد تميل للعزلة التامة عن العالم كأن تنفرد بنفسها فى غرفتها.

وهذه الظاهرة قد تحصل للمرأة التى تحمل لأول مرة، ولكن إذا ما تعددت هذه الظاهرة تكرار الحمل فإنه يصبح شيئاً عادياً ومن ناحية أخرى قد لا تحدث هذه الظاهرة على الإطلاق.

٤ـ تعدد البيلات: خلال الأسابيع الإثنى عشر الأولى من الحمل وذلك عندما يكون الرحم داخل الحوض يكون هناك تعدد فى البيلات «مرات التبول» وذلك لأن الرحم يزداد فى الحجم بتقدم الحمل ومن ثم يضغط على المثانة ويكون هذا الضغط قليلاً..

وتتضح هذه الظاهرة خلال النهار وذلك عندما تكون الأم واقفة وليست جالسة.

٥ـ كبر فى البطن: فى حالات كثيرة تلاحظ الحامل زيادة فى حجم البطن وتشعر بامتلائها وخاصة فى بداية الحمل، وهذه الظاهرة تكون بسبب انتفاخ فى الأمعاء وخصوصاً عندما لا يكون تضخم الرحم كبيراً وعادة يزداد جحم الرحم تدريجياً حتى يظهر بوضوح فوق عظمة الحوض بعد الشهر الثالث ثم يصل إلى السرة عند الشهر الخامس ويملأ كل تجويف البطن فى نهاية الحمل.

ويجب أن نلاحظ أيضاً أن بعض النساء تظن أنهن حوامل وقد يكون هذا لا أساس له من الصحة حيث يكون التضخم فى البطن بسبب آخر مثل زيادة كمية

الدهون فى جدار البطن.

٦ـ حركة الجنين: تلاحظة النساء فى الأسبوع ١٨ـ٢٠ من بداية الحمل أى انقطاع الحيض.

صحة الحامل

يجب أن تهتم المرأة الحامل بنفسها جيداً فى فترة الحمل، وفى مقدمة ذلك: الطعام من خلال الوجبات التى تتناولها، وكذلك كل ما يتعلق بالصحة العامة والنظافة العامة.

وعليها أن تسلك أموراً فيها السلامة لها ولجنينها.

١ـ الراحة والخلود التام.

على الحامل أن تنام فى المساء على جنب من الجنبين لتقلل الضغط الناتج من الرحم الحامل على الأوعية الدموية الكبيرة، فتقلل أيضاً من عملية الورم.

٢ـ الاستحمام:

من الظواهر الطبيعية فى أثناء عملية الحمل أن تتمدد الأوعية الدموية فى الجلد وتسحب كمية لا بأس بها من الدم، ولديها القدرة أن تستوعب كمية أكبر من الدم لذلك كان لزاماً عليها أن تراعى هذا فى أثناء الاستحمام حيث أن الماء الساخن يسبب تمدداً أكثر للأوعية الدموية فتسحب كمية أكبر وأكبر من الدم، وحينما تنهض الحامل، فإنها تشعر «بالزغللة» و«الدوخة» نظراً لأن الدم يسحب من المخ حتى يكفى هذه الأوعية الدموية التى تمددت لذلك عليها أن تراعى درجة حرارة الماء المستخدم فى الاستحمام بما يناسب حالتها ويجب أن يكون الاستحمام مرة كل يوم.

ومن النقاط الهامة التى يجب التنبه لها هو أن غسل المهبل فى أى مرحلة من مراحل الحمل فيه خطورة على الحامل، لأن الماء والهواء قد يدخلان فى الأوعية الدموية التى تسير وتكثر فى داخل الغشاء الذى يغلف الجنين، فتنتقل هذه الفقاعات الهوائية بالتالى من دورة الدم الجنينية إلى الدورة الدموية للأم فتسبب أضراراً كبيرة، كذلك بعض المستحضرات التى تستخدم لتحسين رائحة المهبل

والأجزاء التناسلية الخارجية يجب منعها منعاً باتاً فى أثناء الحمل.

التطعيم خلال مرة الحمل

التطعيم خلال فترة الحمل ولاسيما فى المرحلة الأولى من مراحل الحمل، وهى الاثنى عشر أسبوعاً الأولى من الحمل - أمر فى منتهى الأهمية فى هذه الفترة بالذات عن غيرها من فترات الحمل.

إن التطعيم يكون ضد «الجدرى - شلل الأطفال - الحصبة الألمانى - الحمى الصفراء».

والحالة الوحيدة التى يمكن للمرأة الحامل أن تتعرض فيها للحصبة الألمانى فقط إذا أريد أن يتعرف الطبيب على أنها تحمل المضادات الحيوية الطبيعية ضد الحصبة الألمانى، وما دون ذلك فإنه ممنوع منعاً باتاً أن تتعرض السيدة الحامل إلى العدوى عن طريق الاتصال المباشر بمرضى الحصبة الألمانى، وإذا ماثبت بالاختيارات المعملية أن السيدة الحامل مصابة بالحصبة الألمانى فيجب فى هذه الحالة إنهاء الحمل.

أما بخصوص التطعيم ضد الجدرى فإنه هناك بعض الآراء تقول: إنه يمكن أن يتم تطعيمها لكن ذلك غير مأمون على الإطلاق إلا فى حالة واحدة فقط وهى عندما تكون الحامل مضطرة إلى السفر مكان ينتشر فيه الجدرى أو قد تضطر إلى أن تكون فى اتصال مباشر بأناس مصابين بالجدرى، فإن فى هذه الحالة فقط تطعم بالفاكسين الخاص بالجدرى فى إحدى ذراعيها وبمضاد صناعى يعرف باسم «الجاما جلوبيولين» فى الذراع الآخر فى نفس اللحظة وبهذا يمكن وقايتها من الإصابة بالجدرى، ومن التأثير على الحمل، ولكن هذه العملية فى حد ذاتها تحتاج إلى دقة شديدة فى التنفيذ حتى نصل إلى النتائج المرجوة.

وأما بخصوص التطعيم ضد الحمى الصفراء فيجب أن تتجنبه السيدة الحامل كقاعدة عامة شاملة فى مرحلة من مراحل الحمل.

وأما بخصوص التطعيم ضد شلل الأطفال والذى يؤخذ عن طريق الفم فإنه يجب أيضاً أن تتجنبه السيدة الحامل حتى تتم الستة عشراً أسبوعاً الأولى، ولذا يجب على السيدة الحامل أن تخبر الطبيب بحملها إذا كانت هناك ضرورة للتعطيم، وهذا الكلام كله يختص بالفاكسينات الحية.

وأما فيما يختص بالتطعيم ضد الكوليرا، فإن تأثيره على الحامل والجنين ليس بالخطير كخطورة التطعيم ضد الأمراض السابقة - إلا أنه يستحسن أن تتجنبه الحامل.

وفيما يتعلق بالتطعيم بالفاكسينات الميتة فهو وإن كان لا تأثير له على الجنين لكن يحدث أن درجة الحرارة ترتفع عند الأم وتؤدى إلى نتائج سيئة، بعكس التطعيم بالفاكسينات الحية فإنه له تأثيراً على الأم والجنين معاً.

الجماع أثناء الحمل

الجماع هو غريزة لا تفقدها المرأة حتى فى أثناء الحمل، وإن كانت أقل من سابقتها قبل الحمل إلا أنها موجودة وقد تنشأ عنها بعض الأضرار خلال الحمل ولا سيما إذا ما حدث نزيف بعد عملية الجماع، فيجب أن توقف عمليه الجماع على الإطلاق..

أى أن معنى هذا إن الجماع غير محظور بالشكل الخطير لكن يجب أن يمنع إذا حدث ما يهدد الحمل ويؤثر على صحة الحامل.

لذلك يجب أن تمنع عملية الجماع فى آخر ثلاثة أسابيع من الحمل وهى الأسابيع التى تسبق الولادة وذلك لأن عملية الالتهابات التى تكون المرأة الحامل عرضة لها عن طريق دخول الميكروبات من العضو الذكرى للرجل تعرقل أو تعوق عملية الولادة، وقد تؤدى بعد ذلك إلى ما يعرف بحمى النفاس.

كذلك عند المرأة التى حدث لها إجهاض فى مرات سابقة فإنه يجب أن تتلاشى عملية الجماع ولا سيما فى الميعاد الذى حدث فيه الإجهاض سابقاً، وذلك لأن المرأة تكون عرضة أن يحدث لها الإجهاض فى مثل هذه الفترة..

ومن هنا نستخلص أن عملية الجماع يجب أن تنظم تنظيماً دقيقاً، ولا تكون عشوائية وفى أى وقت حرصاً على صحة الحامل والجنين معاً وتجنبا لأخطار الولادة وما يعقبها من فترة النفاس والتى تكون المرأة فيها ضعيفة المقاومة وعرضة للإلتهابات والأمراض المختلفة وما شابه ذلك.

الولادة قبل الأوان

هى ظاهرة أخرى أقل أسفاً من ظاهرة الإجهاض أو السقط، هى الوسط ما بين الإجهاض والولادة لطفل كامل النمو، أو يعنى أكثر وضوحاً هى ولادة الطفل ولكن غير مكتمل النضح، وذلك بعد أن تدب فيه الحياة بحيث تتيح له هذه المدة ـ التى لزمت لتدب فيه الحياة ـ أن يبقى حياً وقد اتفق خبراء الإحصاء على وضع القواعد شبه الثابتة، وهى أن كل طفل فطير ـ أى غير ناضج داخل رحم أمه ـ يجب أن يكون وزنه ـ « ما بين $\frac{١}{٤}$ ٢، $\frac{١}{٣}$ ٥ رطل، وإذا كان وزن الجنين ـ أقل من هذا فإنه يعتبر أيضاً طفلاً.

والأسباب الحقيقة وراء ولادة الطفل غير تام النضج غامضة إلى حد ما، لكن بعد الأبحاث والتجارب وجد أن الأسباب الحقيقية فى الغالب ترجع إلى الزهرى وتسمم الحمل، ويعرف هذا باسم «الكلامبسيا» وحيث يكون هناك ارتفاع فى ضغط الدم وزلال فى البول ـ كذلك حدوث جراحة سابقة أو تعدد الولادات، أو زيادة سائل الجبب زيادة فوق المعدل الطبيعى، أو انفصال المشيمة قبل الأوان وتشوه الجنين أو شذوذ تركيبه مما يؤدى إلى موته داخل الرحم، والحالات التى لا يمكن فيها تعليل الولادة قبل الأوان يمكن أن تتكرر فى الحمل الذى يلى.

وللولادة قبل الأوان تأثير بسيط على الحامل، وقد ينعدم ذلك التأثير إذ لا تنطلق القطرت المهبلية الأولى التى تسبق الولادة، ويتوقف شكل الطفل وفرصته فى الحياة على وزنه ساعة الولادة، وكل جرام زيادة فى وزنه تزيد فرصة الحياة له، هذه هى الولادة قبل الأوان.

الولادة المتعسرة

للولادة المتعسرة أسباب نحاول عرضها :ـ

١ـ ضيق الحوض العظمى.

ضيق الحوض العظمى عند الحامل أو عدم تكافؤ حجم الجنين مع فتحة الحوض التى سيمر فيها رأس الجنين، والتى تعتبر إلى حد ما مؤشراً إلى مدى الحكم على حالة الولادة هل هى ستكون طبيعية أو متعسرة؟

٢ـ ارتخاء عضلة الرحم:

مما يؤدى إلى ضعف القوة الدافعة، والتى هى أساسية لعملية الولادة.

٣ـ وضع الجنين النهائى

قبل الولادة مباشرة ومجيئه أثناء الولادة مثل المجيء من الكتف أو المجئ من المقعدة، وهنا يجب التنبيه على فائدة العرض المستمر على الطبيب خلال فترة الحمل، ما قبل الولادة مباشرة، حيث أن الطبيب الماهر المتمرس يستطيع تشخيص مجيء الطفل قبل الولادة، وإذا كان مجيئه سيأتى عن غير طريق الرأس، وهو المجيء العادى الطبيعى - تبدأ محاولات الطبيب المباشر بتعديل الجنين - حتى يصبح الجنين فى الوضع العادى وتعرف هذه العملية باسم «عملية اللف الخارجية» ونتائجها إلى حد كبير ناجحة ومضمونة.

٤ـ حالات مجيء الخلاص قبل الجنين

ويعرف الخلاص باسم «البلاسنتا» وعادة تصاحب هذه العملية كمية من النزيف الشديد، والذى قد يقضى على الأم.

٥ـ وجود أورام حميدة أو خبيثة.

فتلك الأورام تسد مسار الولادة الطبيعى، وبالتالى تعوق عملية الولادة الطبيعية سواء فى ذلك الحميدة منها أو الخبيثة.

٦ـ إتعاب الجنين وإرهاقه

وعدم تحمله عملية الولادة العادية لأن وضعه غير عادى وعلى سبيل المثال عندما يتدلى جزء من الحبل السرى فهذا بدوره يؤدى إلى نقص «الأوكسجين» والذى يصله محمولاً على كرات الدم الحمراء من دم الأم إلى الجنين عن طريق الحبل السرى ويتم التبادل من خلال المشيمة.

٧ـ انفجار الرحم

بسبب الطلق الشديد دون حدوث تقدم فى توسيع مجرى الولادة ولا سيما عنق الرحم والذى ينبغى أن يتسع خلال عملية الولادة - لدرجة أنه لا يمكن

التفريق بين عنق الرحم وتجويف الرحم أو المهبل ـ أى أنه ـ بمعنى أكثر دقة ـ لا يوجد عنق رحم على الإطلاق خلال عملية الولادة.

٨ـ كبر حجم الجنين أكثر من المألوف

وتحدث هذه الظاهرة فى حالات كثيرة مرضية تتعلق بالأم، وفى مقدمتها إصابة الحامل بمرض السكر ويكون حجم الجنين كبيراً لدرجة أنه من المحتمل أن يتدخل الطبيب جراحياً لإنقاذ الأم أولاً ثم الجنين، لأنه من الأشياء المهمة التى يجب أن يعلمها الجميع أن عملية الولادة إذا مازادت مدتها عن المدة المعتادة وعادة تكون المرحلة الأولى من ١٠ـ١٢ ساعة، والمرحلة الثانية من ١٠ـ٢٠ دقيقة، فإن الأم تدخل فى حالة إرهاق شديدة قد تدخلها فيما يعرف «بالصدمة» وهذه لها خطورتها إذا لم تعالج بسرعة وتنسحب الخطورة على الأم والجنين معاً.

٩ـ مرض تسمم الدم. وما يسبقها

وهى الحالة المعتدلة والتى تعرف باسم «البرى اكلامبسيا» وقد سبق الحديث عنها مفصلاً إلا أنها فى الحالات الشديدة ولا سيما إذا ارتفع ضغط الدم فإنه يجب التدخل جراحياً لإنقاذ الموقف.

١٠ـ ضعف فى مكان ما فى الجسم.

ويكون ذلك أثر عملية قيصرية سابقة على سبيل المثال فإنه من الخطورة عدم التدخل جراحياً.

ما بعد الولادة

وبعد انتهاء الحمل تأتى المرأة على فترة النفاس..

والنفاس: هى الفترة التى تعقب الولادة وتتراوح ما بين ستة وثمانية أسابيع وهى أيضاً الفترة التى يرجع فيها الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى.. إنها فترة تكون مليئة بالسعادة والبهجة ففيها تتحسن صحة أكثر النساء ومن خلالها يمكن تناسى كل الآلام التى مرت بالحامل بمجرد التفكير فى الطفل السعيد الجديد الذى طال انتظاره.

إنها فترة النقاهة لكل من الأم والطفل معاً، حيث تبدأ هذه الفترة بعد الولادة مباشرة، وفيها تجد الأم الطبيب المولد أو الممرضة تضغط على جدار البطن لتمسك بجدار الرحم وتدلكه من آن إلى آخر لمدة ساعة بعد الولادة، والهدف من ذلك كله هو التأكد من أن خيوطه العضلية متقلصة ليقف النزيف الآن بل الآن فقط وفترة بعد أخرى يقل حجم الرحم تدريجيا حتى يصل إلى مستوى السرة.

وبعد التأكد من توقف النزيف يمكن نقل الأم إلى غرفتها بعد التأكد من سلامتها وفى بداية فترة النفاس يكون وزن الرحم حوالى رطلين تقريباً ولكن بعد مرور ما يقرب من الشهر والنصف بعد الولادة يصبح وزنه حوالى ستين جراماً تقريباً.

وفى نهاية الأسبوع الأول يصبح وزنه تقريباً حول رطل ويكون شكله كمثرى تختفى قمته تحت السرة، وفى نهاية الأسبوع الأول ينخفض حجمه حتى يصل إلى بوصتين تقريباً فوق عظمة العانة وبعد مرور عشرة أيام يمكن تحسس قمته فوق عظمة العانة مباشرة ثم يغوص الرحم فى الحوض ولا يمكن لأحد أن يتحسسه ويصبح فى حجم الكمثرى تقريباً، وخلال فترة النفاس يحدث حدثان خلال جسم الأم.

أولهما: رجوع الرحم إلى حجه ومكانه الطبيعى وتعرف هذه العملية باسم «انطمار الرحم» ،**وثانيهما:** هو تهيؤ الثدين للرضاعة . .

رباط البطن

من الأشياء الشائعة فى مجتمعنا أن الأم قد تشعر بالراحة حين تربط رباط بطن محكماً حول البطن الفارغة بعد الولادة أى بعد أن تفرغ ما فيها.

فهذا الرباط يزيل شعورها بالفراغ فى بطنها وهنا وكالعادة فى محيط الطب تختلف المدارس الطبية كل حسب خبرته التى اكتسبها من الممارسة فنجد أن البعض يفضل هذا الحزام حول البطن والبعض الآخر يرفض بل يعترض عليه بشدة إذا ما طلبت الأم ذلك.

ولكل مدرسة فلسفتها والتعليلات التى وضع عليها نظريته وفلسفته والتى لا تسع من الوقت للوقوف عليها نظراً لأنها فلسفات علمية عميقة. .

انفعالات الأم وحالتها النفسية خلال فترة النفاس

إنها لعلاقة وثيقة ألا وهى علاقة الجهاز العصبى للأم بالولادة وهناك أساس علمى لذلك، إذ تصبح الوالدة أكثر حساسية وإثارة بعد الولادة، وقد يكون هذا بسبب الانتظار الطويل للولادة،ويجعلها عرضة للانفعالات النفسية ويظهر هذا فى صورة بكاء حاد دون أى سبب على الرغم من ظن الجميع أن الأمور تجرى فى مجراها الطبيعى وتغمر السعادة الأم والطفل على السواء،لكن العكس هو الشىء القائم.

وتزداد الأم فى بكائها وأنهار دموعها حتى إذا حاول أحداً أن يقنعها بعدم البكاء، تشعر بعدها الأم براحة كبيرة دون أن تبدى سبباً لانهيارها بالبكاء هكذا وكل ما تحتاجه الأم هو العطف من قلب يحنو عليها وذلك بعد أن قاست طيلة فترة الولادة، وهى ما تقرب من التسعة أشهر متواصلة تعانى فيها الأم ما تعانيه من آلام وقلق ولاسيما إذا كان الحمل لأول مرة.

تقلصات ما بعد الولادة

كثيراً ما تحدث تقلصات تشبه فى طبيعتها آلام المخاض الأولى،ولكنها بصورة أقل بكثير من آلام المخاض،وعادة تبدأ هذه الآلام بعد انتهاء الولادة ببضع ساعات..

وقد تستمر إلى يومين أو ثلاثة أيام..

وقد لوحظ أن السبب فى هذا هو أن الطفل عندما يمد فمه تجاه الحلمة للرضاعة يسبب إثارة فعل منعكس هذا الفعل المنعكس يسبب انكماش الرحم، ويمكن استخدام الأدوية المهدئة مثل«الإسبرين» و«الكوديين» أو«الكسير بارجوريك» أو «الأرجوت» . .

وقد نصحت بعض المدارس الطبية باستخدام مادة منشطة ومهيجة تعرف باسم «تستوسترون» للتخلص من هذه الآلام التالية للولادة إلا أن هذه الطريقة لم تنتشر بعد.

ويمكن منع هذه الآلام بعد الولادة وذلك باستخدام ملء فنجانين من زيت اللوز الحلو المستخلص بدون مرارة، لذلك لا داعى للقلق أو الخوف من قبل الوالدة أو أهلها لأن حدوث هذا الأمر يعتبر أمراً طبيعياً ولا يبعث على الخوف.

حمى النفاس

تعرف حمى النفاس بأنها حمى سرير الطفل أى أنها الحمى التى تصيب الحامل بعد الولادة حيث كانت نسبة الوفيات كبيرة جداً قبل القرن التاسع عشر.. حتى جاء منتصف القرن التاسع عشر حيث اكتشف السر وراء حدوث هذه الحمى، وأصبح سببها معروفاً، وهو نقص النظافة إلى جانب انتقال الالتهاب من مريضة إلى أخرى.

وقد لوحظت هذه الظاهرة فى فيينا وكان سببها هو إجراء الكشف الطبى بواسطة طلبة الطب من والدة «نفساء» إلى أخرى كما لوحظ أن هذه الظاهرة بدأت تقل حين تبلل اليدين بسائل، أو بماء الجير المضاف إليه الكلور.

ولما اكتشف العالم الشهر «باستير» الميكروبات عرف سبب هذه الحمى، وبدأت تقل نسبة حدوثها شيئاً فشيئاً حتى اضمحلت أخطارها، وقلت بالتالى أخطار التهابات الجهاز التناسلى فى الأنثى، وعلى الرغم من أنه قلت فرصة حدوثها إلا أنها مازالت توضع فى الاعتبار.

أسباب حمى النفاس

أهم الأسباب لحدوث حمى النفاس أنه عندما تنفصل المشيمة ـ حيث تتم المرحلة الثالثة والأخيرة من الولادة ـ من جدار الرحم فإنه تنشأ منطقة عادية وتبدو كجرح قد يكون عميقاً أو سطحياً.

كما أنه قد تحدث بعض الجروح فى مسار الولادة فى أثناء خروج الطفل مثل تمزق عنق الرحم، وخاصة فى حالات الولادة لأول مرة «ولادة البكر» وهذه الجروح قد تختلط بالجراثيم والبكتريا فيحدث الالتهاب فتنشأ أعراض حمى النفاس،ومن أهم الأسباب التى تقتل معظم الوالدات والحوامل هى: حمى النفاس والنزف وتسمم الحمل رغم استخدام أدوية «السلفا، والبنسلين، والاستربتوميسين» وكنتيجة لهذه الأدوية قلت نسبة الإصابة بحمى النفاس، ولا تزيد نسبة الإصابة عن ٣٪ وحتى المصابات بها تكون إصابتهن خفيفة، اللهم إلا ما يحدث فى ارتفاع

فى درجة الحرارة وهو الشيء الوحيد الذى يدل عليها.

ومثل هذه الجراثيم التى تسبب حمى النفاس قد يكون من داخل الجسم الحامل نفسها أو من خارجه.

الوقاية من حمى النفاس:

للوقاية من حمى النفاس، بداية بألا يهمل الطبيب المباشر للولادة فى فحص الحوض وخصوصاً الفحص المهبلى، كذلك الامتناع عن المباضعة ولا سيما قبل الولادة، وخاصة فى الأيام الأخيرة وذلك أن المباضعة تنقل الجراثيم إلى المهبل وتستقر فيه، وتبدأ فى مهاجمة جدار الرحم أثناء الولادة أو فى فترة النفاس.

لذلك كان من الضرورى أن تتخذ كل الاحتياطات الخاصة بالنظافة والتى تمنع دخول الجراثيم.

أما العلاج:

علاج حمى النفس يكون معتمداً أساساً على العلاج النوعى بإمداد الجسم بالأدوية التى يقضى بها على الجراثيم الضارة، والنوع الآخر من العلاج يكون علاجاً شاملاً بتقوية كل الخطوط الدفاعية حتى لا ينتشر المرض ويظل محصوراً فى حيز معين.

وأما بخصوص الطريقة الأولى فيتم علاجها بأقراص «السلفا» كذلك باستخدام أنواع أخرى من المضادات الحيوية مثل «ستربتوميسين وأوريوميسين» وهى تقضى على الجراثيم وتعطى نتائج عظيمة لها مفعول السحر وخاصة على نوع الجراثيم السبحية وهى نوع شديد فتاك..

أما الطريقة الثانية فى العلاج والخاصة بتدعيم الخطوط الدفاعية الأولى للجسم وهى تتمثل فى الراحة التامة فى السرير وزيادة كمية السوائل والماء أكثر من ٥لترات، والاستمتاع بالهواء النقى والشمس وتناول أطعمة سهلة الهضم عظيمة القيمة الغذائية والحرارية.

المرأة فى سن اليأس

أول ما يشغل المرأة فى هذا السن ذهاب الحيوية والشباب التى كانت تتمتع بها من قبل، ونحن نصف لها أحوال لو اتبعتها لقدر لها أن تكون فى أحسن حال حتى فى سن اليأس..

[يقول عالم جينات أمريكى من جامعة «كولورادو» ومايكل دوز من جامعة كاليفورنيا: سنتمكن من إطالة عمر الإنسان بصورة تفوق تصورنا، وإذا تم الاستثمار فى مجال الأبحاث على نحو جيد سيكون بوسعنا خلال ٢٥ عاماً أن نطور سبلاً من شأنها إبطاء عملية التقدم فى السن..

ويذهب عالم آخر من المركز الطبى لجامعة لويزيانا إلى حد أبعد من ذلك ويقول: من الممكن أن يمتد عمر بعض الذين يعيشون الآن إلى ٤٠٠ عام، ومبعث تفاؤله هو نتائج التجارب التى أجريت على الحيوانات حيث تمكن جونسون من إطالة عمر أحد أنواع الديدان بمعدل ١١٠ فى المائة.. وبدلاً من موتها بعد ثلاثة أسابيع أمتد عمرها إلى شهر ونصف وذلك من خلال التحكم فى الجينات الوارثية، وأجريت تجارب أخرى على أنواع من الحشرات والفطريات ولكن لا يعنى نجاح التجارب فى هذا المجال نجاحها بالنسبة للإنسان!!

وتختلف الآراء حول مسألة الإنسان، ويشير علماء النفس والأطباء إلى أن المهمة ليست السعى لإطالة العمر.. وإنما لتخفيف الآلام والمتاعب الجسمانية والنفسية فى السن المتقدم ويجب العمل على تشجيع الكبار والمتقدمين فى السن على الخروج من عزلتهم التى يدفعهم إليها المجتمع النشط حولهم، وأن يتعلم الصغار جديد الاستفادة من خبرة الأجداد..

وينصح الأطباء من أجل إطالة عمر الشباب بتجنب كل ما يمكن أن يؤدى إلى الشيخوخة مبكراً، ولا يردون فائدة كبيرة لتناول الأدوية والأقراص التى تنتج بهدف تجديد الشباب، وإنما يمكن السيطرة فعلياً على تدهور الجسم من خلال النشاط الجسمانى والذهنى وتجنب التدخين والبيئة الملوثة وعدم التعرض كثيراً

لأشعة الشمس . .

كذلك يلعب الوزن دوراً هاماً فى هذا الصدد، وقد أثبتت التجارب أن رشاقة الجسم لها تأثير إيجابى على العمر . .

تجديد الخلايا

ويوضح علماء الأحياء أن الأنسجة وأعضاء الجسم تنقسم فى إطار تجديد نفسها عدة مرات وهو ما تحدده العوامل الوراثية، ويستثنى من هذه العملية خلايا المخ، ووفقاً لأبحاثهم فإن الأنسجة والأعضاء تهدم وتشيخ على نحو متفاوت، ويتداعى كل من الكلى والقلب والعضلات والعظام كل حسب برنامج وتوقيت خاص به، ومع الوقت يرتبك الأداء المنسجم والمتوافق لهذه الأعضاء، وينهار النظام بأكمله فى النهاية . . ويتوقف . .

وحتى الآن تمكن العلماء من اختبار عدة مئات من عوامل الوارثة فى المختبرات والتى يؤثر بعضها على عملية التقدم فى السن . .

ولكن أستاذ الطب بجامعة سياتل «جورج مارتن» يعتقد أن عدة آلاف من الجينات مسئولة عن تداعى الجسم وتدهوره.

وتشير البحوث إلى أن الإنسان ـ حتى إن لم يتغير ظاهرياً ـ فإنه داخلياً يتغير من يوم لآخر، فالجزئيات والخلايا والأنسجة والأعضاء تتجدد تلقائيا وفق جدول زمنى محدد بمنتهى الدقة، وتدلل الأبحاث على ذلك.

وتشير إلى أن خلايا جدار الأمعاء تتجدد كل بضعة أيام، وجدار المثانة مرة فى الشهر وكرات الدم الحمراء مرة كل أربعة أشهر وكل خمسة أيام تستبدل المعدة غشاءها المخاطى، وفى ضوء ذلك فإن الأعضاء تبدل ٩٨٪ من ذراتها، وتحصل على المادة الضرورية لعملية الإحلال والتجديد من الطعام.

والسعى للاحتفاظ بالشباب كان دائماً حلم البشرية منذ قرون طويلة وفى مختلف الحضارات . .

فقد حاول الصينيون قبل ألفى عام أن يستخلصوا أكسير الحياة من المواد المخدرة . .

وفى القرون الوسطى ـ كما تقول الروايات ـ تم إعداد خليط من مخالب الدجاج وشعر الإنسان كوصفة سحرية للاحتفاظ بالشباب.

ـ وفى بداية القرن الحالى توصل العالم الروسى «اليامينشينكوف» إلى أن ميكروبات ضارة موجودة بالأمعاء هى المسئولة عن تدهور حالة الإنسان، فهى تفرز سموماً تفسد الجسم، ولذلك فقد نصح بتناول اللبن الرائب لفعاليته فى تنظيف الأمعاء.. لهذا اكتسب الزبادى شهرة كبيرة وانتشاراً واسعاً.

وفى العشرينات من القرن الحالى رأى طبيب روسى آخر أن المسئول عن تداعى الجسم هو الهرمونات الجنسية وأجرى جراحات عديدة للمتقدمين فى العمر، حيث زرع لهم خصى القردة، وشهد عصره أكبر عملية صيد للقردة فى أفريقيا ولكن العمليات لم تكن بالنجاح الذى أراده، ذلك لأن الجسم كان يلفظ العضو الغريب، وكانت هناك حاجة لإجراء جراحة بصورة دورية كل ستة أشهر وكان تأثيرها يمتد لفترة قصيرة.

وكان للعلم فضل فى إطالة عمل الإنسان حيث ارتفع مستوى العمر من ٢٢ عاماً فى العصر الرومانى إلى ٤٨ عاماً فى بداية القرن فى أوربا، ويصل حالياً متوسط العمر إلى ٧٥ عاماً..

ولا تتوقف البحوث عن إيجاد سبل لزيادة العمر بمكافحة أمراض الشيخوخة من تصلب الشرايين وضعف أداء القلب والسكر وتضخم البروستاتا والسرطان.

ويتوقف البعض عند فكرة إطالة العمر، ويتساءلون عما إذا كان ذلك لا يرتبط بمشاكل اجتماعية، وإصابة المجتمع بالشيخوخة مما يهدد وجود الجنس البشرى، وذلك أن التقدم فى العمر والموت والفناء من قوانين الطبيعة للحفاظ على النوع، ومولد أجيال جديدة يأتى بكائنات تحمل عوامل وراثية مختلفة يمكنها التكيف والتأقلم مع العالم المحيط بها، وهو ما لا يقدر عليه الهرم والطاعن فى السن[١].

---

(١) مجلة نصف الدنيا عدد (١٤٢).

الكلام عن مرض السكر

فى الفترة المتقدمة للنساء تكثر الإصابة بمرض السكر بينهم، وكذا ارتفاع ضغط الدم وسنحاول أن نتعرف على بعض الحقائق فى هذا الأمر حتى تحتاط النساء وتتوقى من الإصابة به..

هل هناك علاقة بين السكر وضغط الدم؟

- لا توجد علاقة مباشرة بين مرض السكر وارتفاع وانخفاض ضغط الدم، ولكن فى حالات مرض البول السكرى تزداد نسبة الدهنيات فى الدم مما يتسبب عنه تصلب الشرايين، كذلك يؤثر مرض السكر على الكليتين فيؤدى ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم..

أما انخفاض الضغط عند مريض السكر فيكون نتيجة تأثير السكر على شرايين القلب.

*** ما هى القيود المفروضة على حياة مريض السكر؟**

- لا توجد قيود حقيقية وإنما هى تحذيرات، مثلا لابد من تناول الطعام بعد أخذ علاج السكر، وإلا يحدث نقص فى السكر بالدم، ويكون تقليم الأظافر بحكمة، ولا تقص زوائد الجلد، كما يجب دهان القدم واليدين بكريم مرطب للجلد مع عدم لبس حذاء ضيق.

وعند أى ارتفاع فى درجة الحرارة لابد من استشارة الطبيب.

هل هناك علاقة بين السكر والأمراض النفسية والعصبية؟

- نعم هناك علاقة بين مرض السكر والأمراض العصبية والنفسية، وتتلخص هذه العلاقة فيما يلى:

أولاً: التهاب الأعصاب حيث تصاب الأطراف بالألم والحرقان وفقد الإحساس وضمور العضلات وعدم القدرة على المشى، ثم التهاب أعصاب العين حيث يؤدى ذلك إلى حدوث الحول.

ثانياً: التأثير على المخ، وذلك فى حالات الارتفاع الشديد فى نسبة السكر فى الدم، فيفقد المخ القدرة على التركيز ويفقد المريض القدرة على الاتزان والتحكم ويميل إلى النوم.

وقد تؤدى هذه الحالة إلى الغيبوبة التامة.

ما هو الممنوع من المأكولات والمشروبات على مريض السكر فى بعض الحالات؟.

- الممنوع من المأكولات والمشروبات على مريض السكر يعتمد على نسبة السكر فى الدم وطريقة العلاج.

فإذا كانت نسبة السكر عالية فلابد من الامتناع عن الأرز والمكرونة وعدم الإكثار من العيش والبلح والمانجو والعنب وعصير القصب وجميع أنواع الشربات والجاتوهات ومعلبات العصير.

هموم السكر(١).

أنا سيدة عمرى ٣٢ سنة تزوجت ورزقت ببنت وولد ثم توفى زوجى وقبله بشهر واحد توفيت أمى، بعد فترة خطبنى رجل مناسب، وقبل عقد القران بيومين افترقنا بسبب اعتراضات أثارها أهله، وبعد هذه الأزمات المتتالية أصبت بمرض السكر وعولجت فى مستشفى لمدة عشرين يوماً إلى أن انخفضت كمية السكر فى الدم وهو الآن ٢٠٤.

أشعر بألم فى كتفى يرهقنى فهل هو من نتيجة السكر؟ علماً بأننى أسير على الرجيم المحدد، وهل إصابتى بالسكر نتيجة للصدمات وهل يشفى؟

- مازال معدل سكر الدم الصائم عندك مرتفعاً - رغم العلاج الذى تأخذينه ولذا أنصح بمزيد من الدقة فى العلاج والغذاء معاً حتى تنتظم الحالة السكرية عندك..

---

(١) مرض السكر د/ غازى على محجوب١٨.

أما عن علاقة مرض السكر بالصدمات النفسية، فما من شك فى أن بين الإثنين علاقة وثيقة، فكثيراً ما تظهر الحالة بعد هذه الصدمات، وبالطبع فإن الحالة تهدأ بعد ذلك أى بعد زوال الصدمة.

ولا توجد علاقة بين آلام الكتف وزيادة كمية السكر فى الدم.

ـ هل تستطيع مريضة السكر أن ترضع طفلها؟

ـ نستطيع أن ننصح بعدم إرضاع الطفل من لبن الأم، والسبب أن الطفل المولود يحتاج إلى كمية محدودة ومضبوطة من التغذية، وهذا يكون أسهل وأضمن لو أن الطفل اعتمد على مصدر غذائى غير ثدى الأم..

وفى نفس الوقف يجب رعاية صحة الوالدة.. لأنها إذا أرضعت المولود فإنها ستفقد جزءاً من المواد الغذائية لتتحول إلى تغذية المولود فى لبن الأم..

وعلى هذا الأساس سيحدث الاضطراب فى كمية السكر فى الدم بجانب اضطرار الوالدة إلى زيادة كمية الطعام حتى ترضع المولود، فتكون النتيجة اضطراب النظام الغذائى للأم المريضة بالسكر، والتى تحتاج فى حياتها إلى نظام غذائى محدد.

ـ هل ينتقل السكر من الأم إلى الجنين، وهل هناك من سبيل لمنع انتقاله فى هذه الحالة؟

ـ إن مرض البول السكرى لا ينتقل إلى الجنين لأنه ليس مرضاً معدياً وإنما هو مجموعة أعراض تؤدى فى مجموعها إلى مرض السكر، ولكن الثابت علمياً أن الأم يمكن أن تورث الجنين هذا المرض، ويمكن أن تظهر هذه الأعراض بعد سن الأربعين أو لا تظهر.

الوصايا العشر لمريضة السكر:

١ـ الالتزام بالعلاج.

٢ـ الالتزام بنظام التغذية.

٣ـ ضرورة تحليل السكر فى الدم دوريا مرة كل شهر.

٤ـ الحرص على زيارة الطبيب عند حدوث أى ارتفاع فى درجة الحرارة.

٥ـ الحذر من عدم تناول الطعام بعد أخذ الأقراص أو الأنسولين.

٦ـ عند حدوث التهاب بالجلد أو جرح يعرض على الطبيب.

٧ـ غسل القدمين يومياً مرتين على الأقل مع التنشيف.

٨ـ دهن جلد القدمين واليدين بكريم ملطف قبل النوم.

٩ـ الاهتمام بقص الأظافر.

١٠ـ الالتزام بزيارة الطبيب وعدم تغيير الدواء أو الجرعة إلا باستشارته.

لماذا ينصح الطبيب مريض السكر بالمشى؟

- المشى رياضة مفضلة حيث أنه يزيد من استهلاك جلوكوز الدم عن طريق العضلات، فيقلل من نسبة هذا الجلوكوز.

كما أن المشى يساعد على خفض دهنيات الدم التى تكون مرتفعة عادة فى مرض السكر.

والمشى يزيد من تدفق الدم فى الشرايين وخاصة شرايين الساقين مما يترتب عليه قلة حدوث مضاعفات السكر مثل إنسداد الشرايين أو إلتهاب القدمين.

المطلقات

قد تحاول السيدة الحفاظ على بيتها..

تبذل فى ذلك كل ما تستطيع..

تنفق كل ما عندها..

لكن.. تستحيل العشرة بين الزوجين..

ينفصل كل منهما..

ليست نهاية العالم..

لماذا نعطى لهذا الأمر أكثر من حجمه ومكانته..

لقد طلق الصحابة زوجات لهم.. ولم تقم الدنيا ولم تقعد..

إن تشريع الله الحكيم هو الذى أجل هذا الأمر، وإن كان أبغض الحلال عنده..

تجلس فى البيت متحسرة على حالها باكية مضطربة..

ربما أدى ما بها هذا إلى الهلاك..

عليها أن تصبر وتحتسب..

تكثر من قراءة القرآن..

تحضر كتيبا به أذكار اليوم والليلة وتداوم عليها..

تخصص لنفسها عملاً منزلياً تقوم به..

فى المرة القادمة يجب أن تختار على أساس الدين..

لأنه إن أحبها أكرمها..

وأن كرهها لن يظلمها..

والله المستعان.

الأرامل

يموت عنها زوجها.. ربما بمفردها، تحس أن زواجها الثانى سيكون مشوباً بالقلق.. فالثانى يدرك أنها كانت مع غيره من قبل..

نعم: قد يحدث هذا..

ولكن عليك أولاً قبل الزواج أن تستعينى بالله رب العالمين..

تحسنى تربية أولادك الذى مات أبوهم..

إن تقدم لك رجل فليكن أباً أو حنوناً فالأب يعرف الطريق إلى الحنان.

وفاقد الأولاد يتمنى الولد مع كونه حنوناً، فيحسن معاملتهم وتربيتهم.

كم من حالات كهذه توفى أزواجهن وعشن بعده سعيدات..

كم من رجال خلفوا أولاداً فأحسنت الأم تربيتهم وكبروا وشبوا وخرجوا من الطوق، وحينما رأتهم رجالاً أو نساء صالحات نست تعبها وتناست نصبها فأسعدوا قلبها وحياتها..

لكن إياك إن تزوجت أن تكثرى الحديث عن حسن خلق الزوج الأول المتوفى وأفعاله الطيبة وسلوكه الطيب، فإن تكرار ذلك يمكن أن يوغر صدر الثانى..

والله المستعان، وعليه التكلان.

الفصل الثالث

ما يدفع به الهموم

من الطب النبوى

سبق مما تعرضنا له أن هناك أمراض نفسية وأمراض عضوية.. فالعضوية نتعامل معها بالدواء والتطبيب..

والنفسية نتعامل معا أيضاً بالتطبب ومعرفة أسباب المرض

قال ابن القيم رحمه الله تعالى:(1)

«المرض نوعان، مرض القلوب، ومرض الأبدان، وهما مذكوران فى القرآن. ومرض القلوب نوعان: مرض شبهة وشك، ومرض شهوة وغى، وكلاهما فى القرآن، قال الله تعالى فى مرض الشبهة **﴿فى قلوبهم مرض، فزادهم الله مرضاً﴾** وقال: **﴿وليقول الذين فى قلوبهم مرض والكافرون: ماذا أراد الله بهذا مثلاً؟﴾** وقال تعالى فى حق من دعى إلى تحكيم القرآن والسنة، فأبى وأعرض **﴿وإذا دعوا إلى الله ورسوله ليحكم بينهم، إذا فريق منهم معرضون، وإن يكن لهم الحق يأتوا إليه مذعنين فى قلوبهم مرض؟ أم ارتابوا؟ أم يخافون أن يحيف الله عليهم ورسوله؟ بل أولئك هم الظالمون﴾**.

فهذا مرض الشبهات والشكوك.

وأما مرض الشهوات: فقال تعالى: **﴿يا نساء النبى لستن كأحد من النساء، إن اتقيتن فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض﴾** فهذا مرض شهوة الزنا.. والله أعلم.

وأما طب القلوب، فمسلم إلى الرسل صلوات الله وسلامه عليهم، ولا سبيل إلى حصنوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم، فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها وفاطرها، وبأسمائه وصفاته، وأفعاله وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، ومتجنبة لمناهيه ومساخطه ولا صحة لها ولا حياة البتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل، وما يظن: من حصول صحة القلب وبدون

---

(1) الطب النبوى (2).

اتباعهم ـ فغلط من يظن ذلك، وأما ذلك: حياة نفسه البهيمية الشهوانية، وصحتها وقوتها.

وحياة قلبه وصحته وقوته عن ذلك بعزل ومن لم يميز هذا وهذا، فليبك على حياة قلبه فإنه من الأموات، وعلى نوره، فإنه منغمس فى بحار الظلمات: ا. هـ.

أدعية وأوراد تدفع بها الهموم

ـ أخرج الشيخان عن ابن عباس ـ أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب:

«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات «السبع» ورب الأرض، ورب العرش الكريم». ا. هـ.

ـ وروى الترمذى عن أنس: أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر، قال: **«يا حى يا قيوم، برحمتك أستغيث»**.

وفيه عن أبى هريرة: «أن النبى ﷺ كان إذا أهمه الأمر، رفع طرفه إلى السماء فقال: **«سبحان الله العظيم»**، وإن اجتهد فى الدعاء، قال: **«يا حى يا قيوم»** ا. هـ.

ـ وفى سنن أبى داود عن أبى بكر الصديق ـ أن رسول الله ﷺ قال:

«دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلنى إلى نفسى طرفة عين وأصلح لى شأنى كله: لا إله إلا أنت»..

وفيها أيضاً عن أسماء بنت عميس، قالت: قال لى رسول الله ﷺ:

«ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب ـ أو فى الكرب ـ الله ربى لا أشرك به شيئاً» ا. هـ وفى رواية: أنها تقال سبع مرات.

ـ وفى مسند الإمام أحمد عن ابن مسعود عن النبى ـ ﷺ ـ قال:

«ما أصاب عبداً هم ولا حزن، فقال: اللهم إنى عبدك ـ ابن عبدك ـ ابن أمتك، ناصيتى بيدك، ماضٍ فى حكمك، عدل فى قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك،

سميت به نفسك، أو أنزلته فى كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به فى علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبى، ونور صدرى، وجلاء حزنى، وذهاب همى - إلا أذهب الله حزنه وهمه، وأبدله مكانه فرحاً» ا. هـ.

- وفى الترمذى عن سعد بن أبى وقاص قال: قال رسول الله ﷺ:

«دعوة ذى النون إذ دعا ربه وهو فى بطن الحوت: «لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين» لم يدع بها رجل مسلم فى شىء قط، إلا استجيب له» وفى رواية «إنى لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه، حكمة أخى يونس» ا. هـ.

- الاكثار من الدعاء: «بسم الله الذى لا يضر مع اسمه أذى، باسم الله الكافى، بسم الله المعافى، بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا وفى السماء وهو السميع العليم، بسم الله على نفسى ودينى، بسم الله على أهلى ومالى، بسم الله على كل شىء أعطانيه ربى، الله أكبر الله أكبر، أعوذ بالله مما أخاف وأحذر، الله ربى لا أشرك به شيئاً عز جارك وجل ثناؤك وتقدست أسماؤك ولا إله غيرك، اللهم إنى أعوذ بك من كل جبار عنيد وشيطان مريد، ومن شر قضاء السوء، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها إن ربى على صراط مستقيم».

- وكذا الإكثار من قوله: «اللهم رب السماوات السبع وما فيهن ورب العرش العظيم رب جبرائيل وميكائيل وإسرافيل كن لى جاراً من «فلان» وأشياعه أن يفرطوا علىّ أو أن يطغوا علىّ أبداً عز جارك وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت ولا حول ولا قوة إلا بك» ا. هـ.

- وفى سنن أبى داود عن سعيد الخدرى قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم - فى المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة. فقال: «يا أبا أمامة ما لى أراك فى المسجد فى غير وقت الصلاة؟»، فقال: هموم لزمتنى وديون يا رسول الله فقال: «ألا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى دينك؟» «قال» قلت: بلى يا رسول الله. قال: «قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن

والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين، وقهر الرجال».

قال «ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همى، وقضى عنى دينى» ا.هـ

ـ وفى سنن أبى داود عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ:

«من لزم الاستغفار: جعل الله له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب..»ا.هـ.

ـ وفى المسند: أن النبى ﷺ كان إذا حزبه أمر: فزع إلى الصلاة، وقد قال تعالى: **﴿واستعينوا بالصبر والصلاة﴾**.

ـ وفى السنن: **«عليكم بالجهاد، فإنه من أبواب الجنة، يدفع الله به عن النفوس الهم والغم»** اهـ.

ـ ويذكر عن ابن عباس عن النبى ﷺ: **«من كثرت همومه وغمومه: فليكثر من قول لا حول ولا قوة إلا بالله»** اهـ.

ـ وثبت فى الصحيحين: أنها كنز من كنوز الجنة..

وفى الترمذى: أنها باب من أبواب الجنة.

هذه الأدوية تتضمن خمسة عشر نوعاً من الدواء ـ فإن لم تقو على إذهاب داء الهم والغم والحزن: فهو داء قد استحكم وتمكنت أسبابه، ويحتاج إلى استفراغ كلى:

الأول: توحيد الربوبية.

الثانى: توحيد الألوهية.

الثالث: التوحيد العلمى والاعتقادى.

الرابع: تنزيه الرب تعالى من أن يظلم عبده، أو يأخذه بلا سبب من العبد يوجب ذلك.

الخامس: اعتراف العبد بأنه هو الظالم.

السادس: التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء إليه، وهو: أسماؤه

وصفاته . . ومن أجمعها لمعانى الأسماء والصفات: الحى القيوم.

السابع: الاستعانة به وحده.

الثامن: إقرار العبد له بالرجاء.

التاسع: تحقيق التوكل عليه، والتفويض إليه، والاعتراف له، بأن ناصيته فى يده يصرفه كيف يشاء، وأنه ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه.

العاشر: أن يرتع قلبه فى رياض القرآن، ويجعله لقلبه كالربيع للحيوان، وأن يستضىء به فى [ظلمات] الشبهات والشهوات، وأن يتسلى به على كل فائدة، ويتعزى به عن كل مصيبة، ويستشفى به من أدواء صدره، فيكون جلاءَ حزنه، وشفاء همه وغمه . .

الحادى عشر: الاستغفار.

الثانى عشر: التوبة.

الثالث عشر: الجهاد.

الرابع عشر: الصلاة.

الخامس عشر: البزاءة من الحول والقوة، وتفويضها إلى من سرها بيده . .

أسأل الله رب العالمين رب العرش العظيم أن يذهب الله همك، ويفرج كربك ويذهب عنك البأس والضيق والمرض.

إنه ولى ذلك والقادر عليه.

محمد أبو شادى

أهم المراجع

١ـ الطب النبوى ـ للإمام الحافظ ابن القيم ط م المثنى بالقاهرة.

٢ـ إحياء علوم الدين ـ للإمام الغزالى ط الحلبى ـ بالقاهرة.

٣ـ الداء والدواء لابن القيم ط م المدنى بالقاهرة.

٤ـ إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان ـ لابن القيم ط دار الحديث بالقاهرة.

٥ـ قضايا فى التحليل النفسى. أُميل خليل ـ دار الآفاق الجديدة ـ بيروت.

٦ـ مرض السكر د/ مغازى على محجوب كتاب اليوم الطبى.

٧ـ جامع الأصول من أحاديث الرسول ـ لابن الأثير ـ ط دار المعرفة ـ بيروت ـ لبنان.

٨ـ رياض الصالحين ـ للإمام النووى ـ ط الحلبى بالقاهرة.

٩ـ تحفة الذاكرين ـ للشوكانى ـ ط دار الكتاب العربى ـ بيروت ـ لبنان.

١٠ـ جلدك، شعرك، أظافرك ـ د/ محمد عامر. كتاب اليوم الطبى.

١١ـ ختان الذكر وخفاض الأنثى د/ عبد السلام السكرى ـ ط دار المنار بالقاهرة.

١٢ـ أعداد من مجلة حواء ونصف الدنيا.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
تقديم	٣
الفصل الأول: السبب فى الهم والغم	٥
الفصل الثانى: الهموم عند النساء	١٩
هموم البنات الصغيرات	٢١
هموم البنات المراهقات	٢٨
هموم المرأة الحامل	٣٤
ما بعد الولادة	٤٠
حمى النفاس	٤٣
المرأة فى سن اليأس	٤٥
الكلام عن مرض السكر	٤٨
المطلقات	٥٢
الأرامل	٥٣
الفصل الثالث: ما يدفع به الهموم	٥٥
من الطب النبوى	٥٧
أدعية وأوراد تدفع بها الهموم	٥٨
أهم المراجع	٦٢
الفهرس	٦٣

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١